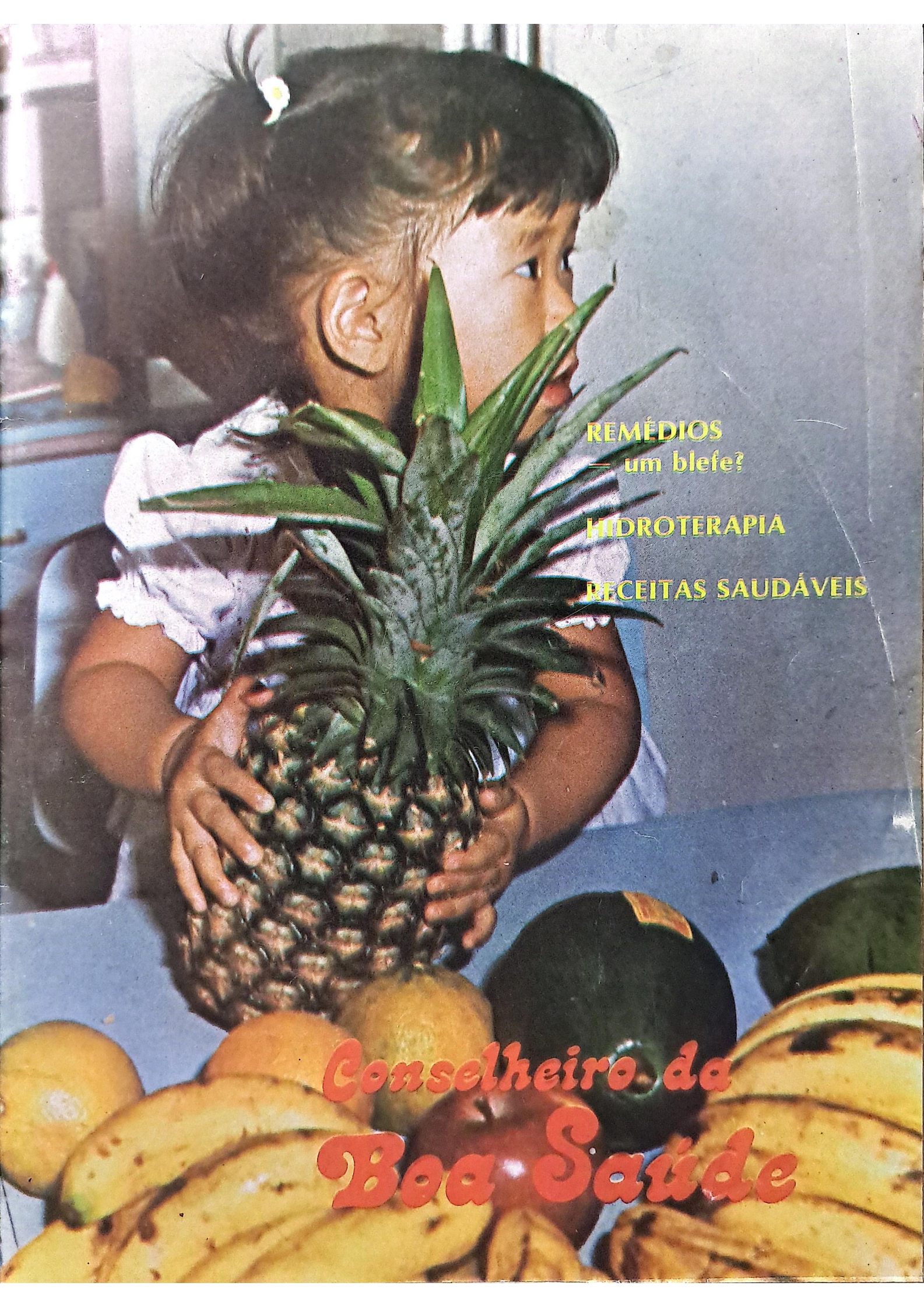


A young girl with dark hair and a white flower clip is holding a large pineapple. She is looking to the right. The background is a simple indoor setting. In the foreground, there are several other fruits, including bananas and oranges.

REMÉDIOS
— um blefe?

HIDROTERAPIA

RECEITAS SAUDÁVEIS

Conselheiro da
Boa Saúde

Localizado em
um aprazível recanto,
na montanha

Fazendo
o melhor
por sua saúde

HOSPITAL OÁSIS PARANAENSE
NATURISTA DE FATO

- Fisio-Hidroterapia
- Trofoterapia
- Fitoterapia
- Geoterapia
- Helioterapia

Método biológico - naturista de tratamento

CAIXA POSTAL 48 — FONE (041) 757-1264
BOTIATUVA — ALMIRANTE TAMANDARÉ, PR

NESTE NÚMERO:

Face e Crânio do Bebê

pág. 4

A Mulher e o Alcool

pág. 7

A Couve-flor

pág. 11

Quer ter boa saúde? RELAXE!

pág. 12

CÂNCER Alerta contra as gorduras

pág. 14

RECEITAS SAUDÁVEIS

pág. 15

"Nenhuma enfermidade virá sobre ti"

pág. 27

BARATAS — perigo para a saúde

pág. 28

O perigo do "ROCK" e dos fones de ouvido

pág. 30

REMÉDIOS — um blefe?

Pág. 34

HIDROTERAPIA

pág. 39

ATUALIDADES

pág. 46

CONSELHEIRO DA BOA SAÚDE

EDITORIAL

Um Conselheiro da Boa Saúde

A Natureza dispõe de todos os recursos necessários à manutenção da saúde. O desvio da obediência às suas leis resulta em diversas enfermidades.

Infelizmente, os próprios recursos da Natureza têm sido desvirtuados para atender à ganância da "sociedade de consumo" em detrimento da saúde humana. Exemplos típicos desse desvio é o monstruoso comércio de fumo e bebidas alcoólicas.

Neste número de "Boa Saúde" é focalizado de maneira objetiva o problema do alcoolismo relacionado com a mulher atual no artigo "O Alcoolismo e a Mulher".

A linha editorial desta revista visa à orientação dos seus leitores no abandono sensato do artificialismo na alimentação e no próprio sistema de vida, e uma volta, também inteligente e moderada, ao uso da alimentação e dos demais recursos naturais.

Sobre Medicina Natural, destacamos, neste número, o valor nutritivo e terapêutico da couve-flor e um capítulo inteiro sobre a hidroterapia - tratamento de diversas enfermidades através da água.

O uso de gorduras relacionado com o aparecimento do câncer é também apresentado de maneira bem objetiva.

O leitor ficará surpreso com os recursos da saborosa e nutritiva culinária vegetariana. São várias receitas provadas e aprovadas.

Dado o interesse que tem sido manifestado por diversas autoridades no setor da Saúde Pública acerca dos mortíferos efeitos do fumo sobre a saúde, os fabricantes de cigarro têm intensificado a propaganda desses "transmissores da morte lenta" divulgando a "redução de alcatrão e nicotina" nos seus produtos.

Esse argumento das indústrias é refutado pelo 17º relatório anual sobre Fumo e Saúde publicado na seção "Atualidades".

Os efeitos — às vezes fatais — das drogas sobre os profissionais — ou amadores — do volante também é focalizado, registrando um brado de alerta para a preservação da vida, nas estradas que, para muitos que nelas viajam para um lazer familiar, se tornam um marco de tragédia devido ao uso de "estimulantes".

Desejamos aos nossos leitores uma boa saúde física, mental e espiritual.

D.P.S.

Face e Crânio do Bebê

Dr. Alencar de Carvalho

BOCHECHAS

As bochechas chamam a atenção pela sua proeminência. Na espessura de seus tecidos há uma bola gordurosa, conhecida pelo nome de "**bola gordurosa de Bichat**", que durante a sucção impede sejam as mesmas bochechas aspiradas pelo vácuo que se forma dentro da boca. Esta bola gordurosa de Bichat é a última parcela de gordura a desaparecer no organismo da criança. Mesmo nos casos avançados de desnutrição, quando o bebê chega à magreza extrema, ainda assim a face apresenta as bochechas salientes e tensas. Só mesmo no último grau de desnutrição, que o povo chama de "doença de macaco" ou "mal de simioto" e os pediatras de **atrofia** ou **atrepsia** — é que a bola de Bichat desaparece. Em casos tais, a face do bebê assemelha-se à do velho; fica murcha, engelhada, crivada de rugas. É a face "voltairiana" ou **cara de macaco**.

É por tudo isso que se não deve julgar o estado de nutrição de um bebê apenas pelo aspecto da face. Esta continua em boa forma enquanto o corpo, emagrecido, oferece a impressão de verdadeira penúria orgânica. A criança só pode ser examinada despida.

Considerando o corpo do bebê, impressiona-nos logo a desproporção entre suas partes componentes. A face, ainda pouco desenvolvida, aparece muito pequena em relação ao crânio, que é amplo e volumoso. As bochechas salientes, a boca ampla, tornam o bebê bem diferente do adulto. Neste artigo o autor, Dr. Alencar de Carvalho, explica detalhadamente as características do crânio e face do recém-nascido, além de fornecer importantes informações às mães em uma linguagem simples e prática.

NARIZ

O nariz do recém-nascido ainda é pouco expressivo. Sua forma e, sobretudo, o tamanho, bem próprio de certas raças, só aos poucos se vão acentuando à medida que a base do crânio se desenvolve. Como traço de família o nariz nada demonstra durante o primeiro ano. Ele é pequeno, com a base apenas delineada e ainda mal ossificada.

BOCA

A boca é traço marcante da fisionomia do bebê e do recém-nascido. Ela é muito ampla e saliente, parecendo desproporcional ao resto da face, princi-

palmente nos casos de emagrecimento acentuado. Os lábios são túrgidos, róseos e úmidos, seu arcabouço é formado por um músculo possante — o orbicular dos lábios — e desenvolvido para facilitar a sucção tão própria do lactente. O bebê deve ter sempre a boca fechada; se ele a trazer aberta, deveremos procurar qualquer obstáculo respiratório, para removê-lo o mais depressa possível.

ÓRGÃOS DOS SENTIDOS

Quanto aos órgãos dos sentidos, o ouvido é pouco desenvolvido no recém-nascido, o mesmo acontecendo ao olfato; somente o paladar, já existente, pode ser posto à prova quando introduzimos na boca qualquer substância amarga ou salgada.

Os olhos do recém-nascido apresentam a esclerótica (branco do olho) ligeiramente azulada. A tonalidade dos olhos representada pela íris ainda não é definitiva. Chama-nos a atenção a mobilidade dos olhos em todos os sentidos não se fixando em ponto algum. É pela altura da 2ª semana que eles começam a enxergar realmente tanto a luz artificial quanto a natural; somente na metade do segundo mês é que o bebê parece tomar conhecimento tanto dos objetos

quanto das fisionomias que o cercam. O estrabismo que se verifica em alguns recém-nascidos não deve impressionar os pais, uma vez que se trata de fenômeno passageiro.

O semblante do recém-nascido e do próprio bebê durante os primeiros meses é pouco característico. Semelhanças com os da família podem ser suspeitadas apenas nos primeiros dias. Quase nunca se confirmam, tal é a mudança que se opera não só nos traços como na própria conformação da face. Aí tudo é mais ou menos regular; as saliências são pouco acentuadas, não há sorriso nem vivacidade no olhar. A essa expressão de certo modo monótona é que se dá o nome de "facies do bebê".

Se na fisionomia do adulto se refletem todas as impressões morais, como a alegria, a tristeza, o medo, na do bebê o que transparece é o sofrimento físico, nas suas diferentes manifestações, como a fome, a dor e o próprio sono. Certos tipos de sofrimentos põem na face do bebê uma máscara determinada que nos permite, quase sempre, distinguir de onde ele vem. **Se o semblante é no adulto o espelho da alma, na criança ele é o espelho do corpo**, na interessante comparação de Combe.

MOLEIRAS

No crânio, os ossos chatos se deslocam uns em relação aos outros, porque entre eles há verdadeiras pontes cartilaginosas chamadas **fontanelas** e vulgarmente conhecidas pelo nome de **moleiras**. Dentre estas, há uma que merece atenção especial. É a anterior ou **bregmática**, colocada como um losango entre os dois ossos parietais e as duas porções do frontal ainda não completamente ossificados.

Para as mães, a moleira é um lugar que não deve ser tocado. Elas não admitem sequer que



alguém encoste o dedo na moleira, receosas de que possa haver, pela proximidade do cérebro, algum perigo imediato. Tudo isso, afinal de contas, não passa de um tabu, uma vez que a proteção é completa, nada se notando de anormal quando se toca ou se comprime a moleira.

Importância das moleiras

A moleira, para os médicos de crianças, tem uma importância especial. Quando deprimida, côncava ou escavada, é sinal que a criança está desnutrida ou desidratada. Se há abaulamento, saliência ou convexidade, é sinal de hipertensão do líquido cefalorraquiano, que envolve os centros nervosos. Estaremos possivelmente diante de uma meningite, de um tumor cerebral ou de qualquer outra doença capaz de elevar a pressão do referido líquido. Nas crianças eutróficas (bem nutridas) a fontanela é normalmente tensa, reta, sem depressão ou abaulamento. Pelo seu exame, bem poderemos ava-

liar o estado nutritivo do bebê. Chamam-na, por isso mesmo, de "balança do pobre". Ela se conserva aberta até pouco mais de um ano de idade.

Fechamento da moleira

Os livros estrangeiros registram o seu fechamento entre 16 e 19 meses. Esta observação não se confirma entre nós. No Instituto de Puericultura de São Paulo, onde acompanhamos perto de 500 crianças, marcando-lhes detalhadamente as modificações das fontanelas, pudemos verificar que o fechamento se dá sistematicamente em torno de um ano. Raramente, além dos 14 meses, em crianças normais. Só nos mestiços e, sobretudo nos negros, é que o fechamento se dá mais tarde, naturalmente por falta ou por insuficiência da ação de raios ultravioletas que, como é sabido, pouco penetram através da pele pigmentada do preto. Nas crianças raquíticas ou nas portadoras de uma hipovitaminose D, a moleira é muito

Tenha à mão uma orientação segura. Seu filho merece!

Com este repositório, produto da rica experiência de autoridades no campo da saúde e educação, você terá o que se pode considerar de grande utilidade para a preservação e desenvolvimento dos filhos — precioso e divino legado.

MEUS FILHOS

(1 VOLUME)

- Pediatria e puericultura;
- Problemas psicossomáticos da infância e da juventude.

330 páginas. 76 capítulos. Encadernado. Ilustrado.



Faça hoje mesmo seu pedido a um dos nossos distribuidores



ampla e atinge 4 ou 5 centímetros no seu maior diâmetro. Em tais casos ela permanece aberta até 2 ou 3 anos. É preciso que nos habituemos a introduzir a vitamina D desde muito cedo como preventivo do raquitismo, principalmente se o bebê é prematuro, gêmeo ou nasce com peso baixo.

CIRCUNFERÊNCIA E PESO DO CRÂNIO

A circunferência do crânio é de 35 centímetros, enquanto a do tórax é de apenas 30 centímetros, do recém-nascido, o que lhe confere a semelhança de um bilboquê. Quanto ao peso do crânio, ele é tão considerável que durante os dois primeiros meses o bebê não é capaz de sustentar a cabeça.

Depois do segundo mês, quando os músculos da nuca estão

suficientemente desenvolvidos, é que ele consegue levantar a cabeça, estando deitado de bruços, e só depois do terceiro é que a mantém sustentada, se está colocado de costas. Nos bebês muito débeis, nos que sofreram traumatismo de parto ou asfixia grave, a sustentação da cabeça não se faz em tais idades. À vista disso, é necessário consultar o pediatra para que ele possa agir em tempo oportuno.

A Mulher e o ÁLCOOL

As mulheres reagem ao alcoolismo de que são vítimas, de maneira diferente dos homens. Tendem a ter extremos sentimentos de culpa e a se condenarem a si mesmas pelo hábito de beber. Sua perda de respeito próprio pode levá-las à autodestruição.



Em certos países industrializados, o número de mulheres alcoólatras é, segundo estimativas, igual ao de homens. Esse fato surpreende a muitos, pois o alcoolismo é geralmente considerado uma doença masculina. Nos Estados Unidos, o número de mulheres alcoólatras é estimado em cerca de 5 milhões. Essa, contudo, não é a única dimensão do problema que reclama atenção urgente. Também a reclama o fato de que as mulheres que bebem não são "a

mesma coisa" que os homens que bebem. Seus hábitos de beber são diferentes: a sociedade reage diferentemente diante delas e seu processo de reabilitação requer diferentes medidas.

O alcoolismo feminino é um dos problemas mais cuidadosamente escondidos, devido ao estigma social que o acompanha. As mulheres que bebem em excesso são encaradas com maior reprovação do que os homens que fazem o mesmo. São apontadas como pessoas irresponsáveis e de frouxa moral, que se arruinam a si mesmas e a suas famílias. Por isso, as mulheres não querem ser identificadas como alcoólatras e seus próprios parentes ajudam-nas a esconder o fato a fim de resguardar a reputação da família. Muitas vezes, as famílias têm medo

de admitir, mesmo em seu círculo, que o problema existe — ninguém gosta de pensar que a mão que balança o berço pode estar tremendo.

Devido a essa recusa consciente e subconsciente em reconhecer o alcoolismo feminino, as mulheres não são encorajadas a buscar tratamento. Muitas vezes, os próprios médicos e psiquiatras não reconhecem o alcoolismo em mulheres. Interpretando erroneamente os sintomas, receitam tranquilizantes, que por sua vez causam um duplo vício, ainda mais perigoso.

São muitas as causas do alcoolismo entre mulheres, mas há certas indicações que impõem a necessidade de encarar o problema de um novo ângulo. Nos Estados Unidos, a mulher alcoólatra média é de classe mé-

dia, tem entre 40 e 50 anos, é casada e tem dois ou três filhos. Estima-se que 15% das donas de casa não podem passar sem álcool ou drogas ao chegar ao oitavo aniversário de casamento. O consumo de bebidas começa, certamente, em situações sociais, mas os efeitos tranquilizadores e desinibidores do álcool não tardam a ser descobertos. A bebida passa então a ser usada para vários fins, entre os quais esquecer, dar vazão à ira, combater a angústia, a pressão ou o tédio.

Há indicações de que o alcoolismo entre mulheres muitas vezes tem relação com situações existenciais específicas, tais como um divórcio, a morte de um ente querido ou relações conjugais insatisfatórias. Muitas vezes ocultam necessidades não percebidas e não satisfeitas de amor, segurança, significância e senso de identificação. A solidão da dona de casa suburbana é também reconhecida como um dos fatores que induzem ao uso do álcool. Por outro lado, a mulher que tem carreira própria, que tem de atuar num ambiente empresarial altamente competitivo no qual ela é considerada inferior, apesar de seus sucessos profissionais, pode recorrer ao álcool e/ou às drogas para compensar uma sensação de concorrência injusta. Por isso, ao avaliar a situação, não se deve perguntar apenas qual o problema da mulher, mas, acima de tudo, que aspectos de seu ambiente a levam a querer escapar da cena. Um sério exame da situação da mulher em todos os países constitui requisito prévio necessário para a adequada compreensão do problema.

Segundo alguns estudos, nada menos de dois terços das mulheres alcoólatras são ou foram casadas com homens que tinham problemas de bebida, e mais de 25 por cento tinham pais alcoólatras.

Influência Sobre os Filhos

O crescimento do número de adolescentes alcoólicos força a perguntar: que influência exerce uma mãe alcoólatra sobre seus filhos, especialmente quando a maioria das mulheres bebem em casa, enquanto que os homens tendem a beber na companhia de outros, e freqüentemente em locais públicos? Além de serem forçadas a esconder seu hábito de beber, a maioria das mulheres tem seu "emprego" no próprio lar. Bebem em casa porque é em casa que trabalham e passam o dia. Essas mulheres, que be-



dos filhos é difícil esconder

bem das 9 às 3 da tarde, podem, até certo ponto, ocultar o problema aos seus maridos, mas escondê-lo dos filhos não é fácil.

O alcoolismo entre mães não tem impacto negativo apenas sobre crianças em fase de crescimento, que estão em processo de desenvolvimento físico, emocional e intelectual. As mulheres que bebem em excesso correm um risco muito maior de ter filhos com certas anormalidades, tais como anomalias congênitas, retardamento físico e anormalidades funcionais que são desco-

bertas por meio de exames neurológicos. A chamada síndrome de alcoolismo fetal pode também resultar em nascimentos prematuros ou mesmo em perda do feto. Outra indicação de que as funções reprodutivas da mulher são afetadas pelo consumo excessivo de álcool é o reconhecimento de que as alcoólatras tendem a apresentar mais distúrbios ginecológicos e mais altos níveis de esterilidade do que as mulheres que não bebem.

A mulher — especialmente no período pré-menstrual — é fisiologicamente mais sensível ao álcool do que o homem. Lamentavelmente, é durante esse período que as mulheres mais bebem, a fim de aliviar a depressão. Uma quantidade menor de álcool num período menor de tempo já é suficiente para lhes causar danos. Elas contraem doenças do fígado mais depressa, e essa doença se torna mais grave do que entre os homens. Uma pesquisa feita em 1977 num hospital de Londres mostrou que as mulheres que tinham problemas de alcoolismo sofriam mais doenças hepáticas graves do que os homens com problemas de bebida, embora bebessem menos. Além disso, as mulheres respondiam menos favoravelmente ao tratamento e morriam mais jovens que os homens alcoólicos.

Apesar dessas graves consequências, está aumentando o alcoolismo entre mulheres. As admissões hospitalares para tratamento de alcoolismo na Inglaterra e em Gales no período de 1970-79 cresceram 77 por cento entre homens e 137 por cento entre mulheres. Durante o mesmo período, as mortes por cirrose do fígado cresceram 27 por cento entre os homens e 64 por cento entre as mulheres.

As consequências psicológicas e sociais do alcoolismo entre mulheres são extremamente graves. Antes de mais nada, sua

reação ao seu próprio alcoolismo é diferente da dos homens. Essa diferença está relacionada principalmente com a incongruência dos respectivos processos de socialização. As mulheres tendem a manifestar extremos sentimentos de culpa e a se condenarem a si mesmas pelo hábito de beber. Elas internalizam o desdém da sociedade e muitas vezes detestam-se a si mesmas. Essa perda de respeito próprio, por sua vez, leva à perda de identidade e à autodestruição, agravando ainda mais o problema.

Além disso enfrentam elas acentuadas críticas da sociedade. O alcoolismo é mais reprovado entre mulheres do que entre homens. As mulheres que bebem em excesso são censuradas muito mais do que os homens quando seus filhos e seus lares são negligenciados. De fato, se é a mulher que se torna alcoólatra, é muito maior a possibilidade de que a família se desfaça. Ao passo que nove de cada dez mulheres continuam casadas com homens que bebem, nove de cada dez maridos abandonam esposas alcoólatras. As conseqüências são devastadoras não só para a família, mas também para o processo de reabilitação da mulher. Ela se vê abandonada, sem o apoio emocional da família e muitas vezes sem suficientes recursos financeiros. Em muitos casos, falta-lhe também um grau adequado de instrução ou formação profissional, e ela encontra tremendas dificuldades para entrar ou reingressar no mercado de trabalho. Além de ter de fazer face sozinha ao problema do alcoolismo, tem também de reconstruir sua vida se quiser escapar à miséria ou ao suicídio.

Em vista dessa complexa situação, há necessidade de um processo holístico de reabilitação, que leve em consideração os diferentes aspectos das necessi-

dades da mulher. Lamentavelmente, o tratamento de mulheres alcoólatras muitas vezes reflete a injustificada suposição de que as necessidades das mulheres submetidas a tratamento são exatamente iguais às dos homens. Fato é que as alcoólatras não são "a mesma coisa" que outras mulheres, nem "a mesma coisa" que os homens que bebem.

A primeira e mais importante tarefa do processo de reabilitação deve ser criar um público melhor informado, com atitudes novas em relação às alcoólatras. Sem tais esforços, muitas mulheres nunca buscarão tratamento, por vergonha e medo de prejudicar a própria reputação e a de sua família. É preciso que a sociedade aprenda a considerar o alcoolismo como uma doença social e física que necessita de tratamento e que pode ser tratada com êxito. Essa mensagem tem de ser comunicada de modo a atingir a alcoólatra que se acha agora socialmente isolada e não se comunica, e que se vale de mecanismos de defesa tais como negação, racionalização e maneiras de enganar-se a si mesma para escapar a um sofrimento psicológico ainda maior.

Outro imperativo é o treinamento de assistentes sociais, autoridades penais, psiquiatras e todos os tipos de pessoal de saúde para detectar o alcoolismo entre mulheres. A intervenção precoce resultante da detecção precoce poderia salvar muitas vidas.

O tratamento de mulheres terá também de incluir serviços de apoio, tais como instalações para atendimento dos filhos. Do contrário, elas só buscarão tratamento quando a família já se desfez, e seu processo de reabilitação será muito mais complicado.

Ninguém deve imaginar que a reabilitação pode ocorrer da noite para o dia. A recupera-

ção completa leva um mínimo de dois a três anos e envolve toda a pessoa: o ente físico, o ente psicológico-emocional e o ente espiritual. Por isso, é necessária uma abordagem multidisciplinar.

Os processos de reabilitação de mulheres têm de levar em consideração a pouca estima que têm por si mesmas e seu alto grau de depressão e angústia. Reconstruir a confiança própria tem de ser uma parte do tratamento. A alcoólatra deve receber ajuda para identificar seus pontos fortes e seus aspectos positivos, assim como para encarar a si mesma como um ser humano valioso e capaz, que tem o poder necessário para reconstruir a própria vida. Muitas vezes, ela condena a si mesma pelo problema e tende a voltar sua agressividade contra sua própria pessoa. Esse fato contrasta com os padrões de comportamento dos homens alcoólicos, cuja agressividade geralmente se volta contra outras pessoas — marcante diferença que reclama o urgente exame dos fatores que definem a personalidade de mulheres e homens.

A bem sucedida recuperação também depende muito do apoio emocional da mulher em tratamento. Infelizmente, raros são os maridos que se dispõem a aceitar tratamento ao lado das esposas, mesmo quando a elas estão ainda ligados. Na maioria dos casos, a mulher já foi abandonada pelo marido, pela família e pelos amigos, e não conta com sua ajuda emocional. Em conseqüência, é preciso criar novas fontes de apoio. Um grupo de ex-alcoólicos ou uma organização feminina de apoio pode dar esse tão necessário respaldo moral.

Como as mulheres muitas vezes são forçadas a iniciar uma existência inteiramente nova, durante e depois do processo de reabilitação, o tratamento deve-



ria incluir também a formação profissional que as prepare para um emprego.

A propagação do alcoolismo entre mulheres é fenômeno relativamente novo, e as reações que tem suscitado até agora são insuficientes. As pesquisas sobre o alcoolismo ainda se concentram principalmente nos homens. Nos Estados Unidos, por exemplo, o Instituto Nacional de Combate ao Abuso do Alcool e ao Alcoolismo concedeu 384 subsídios para projetos de pesquisa entre 1971 e 1976; desse total, 16 tinham algo a ver com mulheres — e apenas cinco tratavam especificamente de problemas femininos. (Revista A Saúde do Mundo, agosto de 1981)

A existência do alcoolismo feminino na sociedade israelita antiga era algo quase desconhecido em razão das enérgicas proibições do uso do álcool. Recorrendo ao registro histórico do povo hebreu — a Bíblia — deparamos esse fato. Não

encontramos aí relatos de experiências trágicas resultantes da ingestão de bebidas alcoólicas pelas mulheres. Como se não fossem suficientes as leis hebraicas, no que se refere a esse caso, a fim de resguardar a integridade física, psíquica, emocional e espiritual, ficaram registradas naquele maravilhoso Livro frases como as que citamos: "O vinho é escarnecedor e a bebida forte alvoroçadora; e todo aquele que neles errar nunca será sábio". "Para quem são os ais? Para quem os pesares? Para quem as pelejas? Para quem as queixas? Para quem as feridas sem causa? Para quem os olhos vermelhos? Para os que se demoram perto do vinho, para os que andam buscando bebida misturada; não olhes para o vinho quando se mostra vermelho, quando resplandece no copo e se escoia suavemente. No seu fim morderá como a cobra e como o basilisco picará ... O teu coração falará perversidades e serás como o que

dorme no meio do mar e como o que dorme no topo do mastro." — Provérbios de Salomão, capítulo 20, verso 1º e capítulo 23, versos 29 a 34.

Se o teu problema for o alcoolismo, existe uma solução para ele. Não fiques por mais tempo curvada ao peso da culpa. Isso te levará a pior, somente. **Alguém**, infinitamente mais poderoso que Baco (figura da mitologia grega — o deus do vinho), quer colocar a Sua mão sobre o teu ombro e dizer-te: "Mulher, estás livre da tua enfermidade". Não haverá força do mal capaz de resistir a esse Poder a não ser a ausência da tua vontade de vencer. Vamos, coloca-te em posição ereta. Deixa de olhar para baixo, a pouco mais de um metro dos teus olhos e olha para frente e para cima, a quilômetros, a milhões de anos-luz. Poderá ser agora o começo de uma nova era na tua vida. Confia nas palavras ditas por esse **Alguém** a ti mesma. Esse Alguém é Jesus Cristo.

A Couve- flor

A couve-flor é uma variedade da couve, caracterizada pelos pedúnculos florais, que formam massa carnuda antes de abrirem.

Além do seu aspecto agradável, a couve-flor possui importante valor nutritivo, contendo cálcio, fósforo, ferro, vitaminas A, B1, B2, B5, e C.

Para conservar pelo menos parte das suas vitaminas B e C, cozinha-se da seguinte maneira: Deixar a água entrar em ebulição. Introduzir então a couve-flor e tapar a panela. Deixar cozinhar durante 10 minutos. Adicionar um pouco de sal no fim, porque, durante a fervura, ele torna ineficiente boa parte das vitaminas. O mesmo se dá com o bicarbonato de sódio, que muitos usam sob o pretexto de conservar a cor do vegetal, e não sabem que lhe estão prejudicando o valor vitamínico. Há um meio, não prejudicial, para conservar a cor clara da couve-flor: é pôr na água de cozimen-



to um pedaço de pão bem torrado.

A couve-flor deve ser usada, de preferência, em saladas. Muitas pessoas gostam de prepará-la à "milanesa", aliás, um prato delicioso, porém, ao fritar, perde grande parte do seu teor em vitaminas B e C.

A couve-flor é um pouco flatulenta, inconveniente que se contorna cozendo-a em panela destapada. Melhor ainda é cozê-la ao vapor, pois assim, se aproveitam melhor seus princípios nutritivos.

Quando tenra, pode-se comê-la crua, o que se deve fazer sempre que possível, para aproveitar todos os seus sais e vitaminas.

Valor Medicinal

A couve-flor tem aproximadamente as mesmas propriedades dos brócolos.

É um vegetal de fácil digestão, é neutralizante da acidez estomacal, e, graças ao seu elevado conteúdo de cálcio, é bom construtor dos ossos. Recomenda-se também contra a prisão de ventre.

O Dr. Domingos D'Ambrósio apregoa-a como bom mineralizante, fortificante e oxidante, recomendando-a aos adolescentes, aos fracos e aos que abusaram de alimentos acidógenos.

Por seu notável conteúdo salino, é contraindicada aos que padecem de coleditiase, nefrolitiase e meteorismo.

Composição Química (em 100 gramas)

Calorias	30,00	Vitamina B1	150mcg	Sódio	68,00mg
Água	92,08%	Vitamina B2	100mcg	Fósforo	61,00mg
Hidratos de Carbono	4,30%	Vitamina B5	0,69mg	Magnésio	4,00mg
Proteínas	2,50%	Vitamina C	72,00mg	Silício	3,00mg
Gorduras	0,22%	Potássio	222,00mg	Cloro	1,50mg
Sais	0,90%	Cálcio	123,00mg	Ferro	0,60mg
Vitamina A	85 U.I.	Enxofre	85,00mg		

Quer ter boa saúde?

RELAXE!

"O repouso revigora e o trabalho torna doce o repouso." — **Varnum**

A boa saúde exige que à atividade deve seguir-se um período de repouso. Pelo fato de a atividade exaurir os recursos do corpo em medida maior do que elas são restauradas, é necessário haver períodos de relaxação e repouso seguindo-se, um ao outro, em ordem regular. Se alguma coisa perturba o relacionamento próprio entre eles, a consequência será perda de saúde e de eficiência.

Todas as coisas na vida animal requerem, entre outros princípios, que haja exercício e repouso seguindo-se um ao outro em ordem regular; qualquer coisa que perturbe a devida relação ou proporção entre elas perturba a saúde e a eficiência. Por exemplo, a célula cerebral após um dia de trabalho torna-se exausta, mas depois de uma noite de sono ela estará revigorada e pronta para reassumir seu trabalho normal. Isto pode ser demonstrado com o microscópio. Depois do trabalho, a célula nervosa diminui de tamanho e os grânulos de seu protoplasma de-



saparecem. Após o repouso, elas crescem novamente e os pequenos grãos tornam a aparecer. Essa mudança ocorre com regularidade em nossas células nervosas diariamente, seguindo-se trabalho e repouso.

"O mesmo se dá com o coração. Suas batidas regulares ocupam sete décimos de segundo; três décimos para a contração,

três décimos para a dilatação e um décimo para repouso. Sempre que acontece algo que venha privar o coração deste repouso de um décimo de segundo em cada batida, ele o demonstra, diminuindo sua eficiência e imediatamente desfralda a bandeira da angústia pedindo descanso." **R. Manning Clarke M.D.**

Toda a tendência do homem civilizado é escapar da ordem da Natureza tanto no trabalho como no descanso. Os negócios e a vida social nos mantêm continuamente acelerados, engrenados em alta velocidade e sob uma contínua tensão nervosa. A noite é transformada em dia pelos que buscam diversões. As indústrias não estão satisfeitas com as horas diurnas de trabalho, portan-

to, homens e mulheres trabalhando em turnos são obrigados a cumprir sua jornada de trabalho nas horas noturnas. Certamente o número de horas que trabalham é igual ao que trabalhariam de dia, mas, geralmente, a mudança de turnos significa horas irregulares para comer e dormir. Alguns podem não apresentar os maus efeitos desse modo de vida, mas o tempo provará

que você não pode ultrapassar as leis da Natureza sem pagar o preço. O dia foi feito para trabalhar e a noite para dormir.

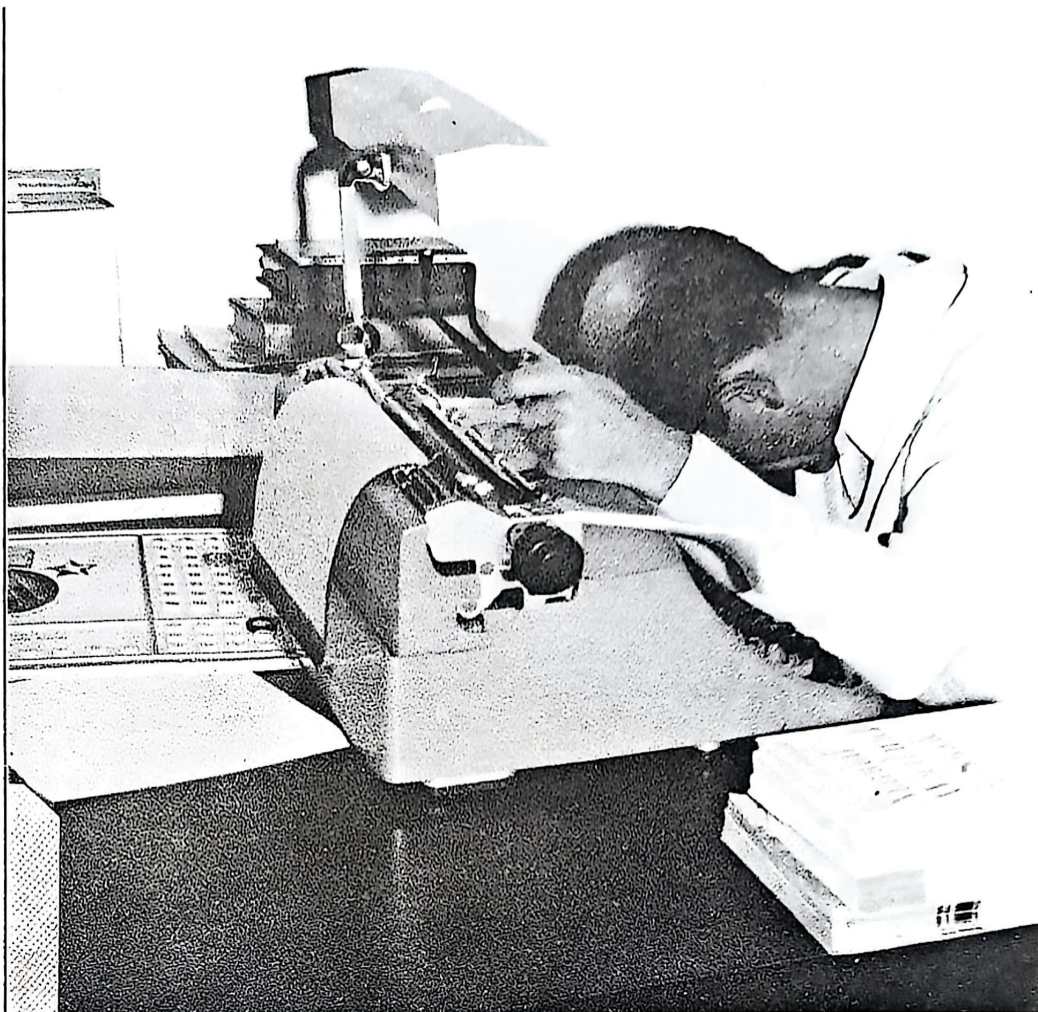
"Numa vida saudável deve haver um certo tempo de repouso verdadeiro. Cada força física exige descanso após aplicação. O coração descansa entre as batidas. Os músculos requerem relaxamento depois de cada contração. O homem que está sempre com os músculos e nervos tensos está-se desgastando a si mesmo." **R. Manning Clarke M.D.**

"Um banho quente, com a duração de um minuto, ou mesmo um pedilúvio quente é repousante em casos de fadiga geral. O mais repousante de todos é o banho neutro, tépido, à temperatura de 36 ou 37 graus, sem permitir que esta caia mais de cinco graus, e que pode continuar tanto tempo quando for conveniente.

"A maravilhosa relaxação nervosa produzida pelos banhos naturais é um excelente substituto do repouso em caso de falta de sono e, freqüentemente, leva a pessoa a dormir. Os banhos neutros são usados atualmente não só em casos de insônia e extrema irritabilidade nervosa, mas também nos casos de obsessão aguda. Quando o sono ocorre num banho neutro, ele é particularmente repousante. Um médico, que freqüentemente dorme na banheira, expressa este fato dizendo que 'dorme mais depressa do que na cama'.

"O sono pode também ser provocado por sons monótonos, por silêncio absoluto ou por prender a atenção a uma determinada coisa. O ficar desperto é devido à contínua mudança e interrupção da atenção.

"Um exercício feito à tarde, às vezes trará sono à noite para aqueles que acham difícil dormir. A respiração vagarosa, ritmada e profunda é útil quando se tem insônia, em parte como



"...você não pode ultrapassar as leis da natureza sem pagar o preço."

substituto do descanso, em parte para provocar o sono.

"O sono é o grande rejuvenecedor da Natureza, e aqueles que procuram a saúde devem aproveitá-lo ao máximo. Nosso sono deve não só ser suficiente em duração mas também em intensidade, e deve ser regular.

O número de horas de sono, geralmente necessárias, varia com as circunstâncias. A média é de sete a nove. Geralmente a pessoa deve dormir enquanto tem sono e não tentar dormir mais. As crianças, em período de crescimento, devem dormir mais do que os adultos. Os pais freqüente e tolamente sacrificam o sono de seus filhos obrigando-os a se levantarem cedo a fim de fazerem as tarefas da fazenda ou a fim de vender jornais, ou para outros propósitos 'úteis'.

"As pessoas dormem melhor com o estômago praticamente vazio. É verdade que o alimento leva a pessoa a dormir pelo fato de desviar o sangue da cabeça; mas isto perturba o sono mais tarde. A água, embora provoque a ação da bexiga durante a noite, ou mesmo frutas, podem ser tomadas sem prejuízo antes de deitar. Se alguém vai para a cama com o estômago vazio, sentir-se-á bem com seis ou sete horas de sono, mas se vai para a cama logo após uma refeição substancial, ele geralmente necessitará de oito a dez horas de sono.

"Está provado também que dormir ao ar livre é mais repousante do que dormir em ambientes fechados." **How to Live, 120-122.**

CÂNCER

Vinte anos atrás, cientistas americanos causaram grande inquietação ao relacionar o fumo à incidência de câncer no pulmão. Na época, eles não dispunham de provas definitivas para fazer tal afirmação — mas, ainda assim, acionaram o alarme. Na quarta-feira, 16 de junho de 1982, a Academia Nacional de Ciência dos Estados Unidos uniu-se de idêntica ousadia para divulgar os resultados de um rigoroso estudo produzido durante meses por doze cientistas. A principal conclusão agora é talvez mais grave que a advertência contra o cigarro: existe uma ligação entre os hábitos alimentares e a ocorrência de várias formas comuns de câncer. “As evidências disponíveis não são suficientes para causar pânico ou histeria, mas bastam para justificar a recomendação de que os americanos devem modificar seus hábitos alimentares”, diz o Dr. Clifford Grobstein, professor de biologia da Universidade da Califórnia, em San Diego, e coordenador do estudo.

Os cientistas sugerem um corte drástico no consumo de gordura animal e um reforço no consumo de frutas, verduras e legumes. Segundo o relatório, o consumo de gordura, equivalente a 40% da dieta média dos americanos, está associado à ocorrência de câncer no seio, próstata e intestino grosso. A meta, receita o Dr. Grobstein, é reduzir essa taxa para 30%. Tal corte só será possível, ponderam os médicos, reduzindo-se na mesa as porções de carnes, frituras, laticínios e comidas conservadas à base de sal. Da mesma forma, deve-se ter cautela com salsichas, bacon, lingüiças, conservas em geral, peixes e presuntos defumados — alimentos que podem facilitar o aparecimento de câncer no esôfago e estômago. Ademais, o consumo excessivo de álcool, particularmente quando associado ao fumo, pode-se relacionar a algumas variedades de câncer no aparelho gastrointestinal e nas vias respiratórias.

Mas, para tranquilidade geral, há alimentos que funcionam

como uma espécie de antídoto, às vezes remédio contra o câncer, segundo relatório. O consumo diário de frutas, verduras, legumes e cereais integrais, já recomendado secularmente pelos médicos, é apontado como fundamental pelos cientistas americanos. Eles dizem que espinafre, cenoura, repolho, couve, brócoli, tomate e couve-flor estão, entre outros, na lista de alimentos que contêm propriedades capazes — segundo algumas pesquisas — de até conter algumas formas de câncer. Com estas receitas o relatório foi alento para os produtores de hortaliças — mas, evidentemente, desagradou a indústria de alimentos. Poucas horas após a divulgação, o Instituto Americano da Carne criticou o estudo por se basear em “evidências científicas insuficientes”. Não há dúvida, de qualquer forma de que as advertências são levadas a sério num país que, todos os anos, registra 650 mil novos casos de 320 mil mortes causadas pelo câncer.

Revista ISTO É

alerta contra as gorduras



Receitas

Saudáveis

uma arte desconhecida

Quando se fala em arte vêm logo à memória as esculturas, os quadros, as peças musicais e outras obras que, de certa forma, deleitam nossos sentidos da visão, do tato e da audição.

Vamos falar aqui de uma arte que tem o dom de deleitar o paladar e o olfato. É a arte de cozinhar.

Ora, dirão vocês, então cozinhar é uma arte desconhecida? não existem por aí cozinheiros e cozinheiras que são exímios em seu ofício? E não existem donas de casa que preparam suas mesas com requintado bom gosto?

É verdade. Mas quantos deles sabem cozinhar de maneira saudável? É verdade que se encontram mesas arrumadas de modo a encantar os olhos e o paladar, mas são os alimentos de molde a produzir melhor saúde para quem os come?

A arte de preparar alimento saudável e apetecível para a manutenção da vida e para nutrir o cérebro, os ossos e os músculos é uma arte desconhecida pela maioria das pessoas que se dedicam a cozinhar. As donas de casa passam grande parte do seu tempo inclinadas sobre um fogão aquecido preparando alimentos altamente condimentados com o único objetivo de satisfazer o paladar e, assim, o resultado é arruinar a saúde, azedar o temperamento e embotar as faculdades do raciocínio. Este fato pode ser observado nos lares em que há crianças em idade escolar. As crianças mal alimentadas têm pouco aproveitamento na escola. Quando bem alimentadas, com um regime em que não faltam os minerais e as vitaminas, elas gozam de enorme capacidade mental.

Não só as crianças; também os adultos que tiverem uma alimentação equilibrada terão maior capacidade de trabalho.

Compete à dona de casa interessar-se por adquirir conhecimentos de como preparar alimentos saudáveis. Mesmo que ela não prepare as refeições, deve estar apta para elaborar os cardápios mais apropriados para as três refeições diárias e entregá-los à cozinheira, ainda que esta tenha o título de "cozinheira de forno e fogão".

Consultando bons livros e revistas de saúde não será difícil à pessoa interessada adquirir, dentro de pouco tempo, conhecimento sobre a composição dos alimentos e a melhor maneira de prepará-los de modo a conseguir uma refeição completa sob todos os aspectos, uma ração ideal que inclua variedade de alimentos que proporcionem energia e bom funcionamento orgânico.

No Livro-Guia da humanidade, a Bíblia, lemos que Deus, depois de criar o maravilhoso mecanismo do corpo humano, indicou o melhor combustível para fazê-lo funcionar: "Eis que vos tenho dado todas as ervas que dão semente e se acham na superfície de toda a Terra, e todas as árvores em que há fruto que dê semente; isto vos será para mantimento". Gênesis 1:29.

Dentro desse esquema vegetariano podemos contar com inúmeros artigos para elaborar cardápios simples que, tanto na qualidade como na quantidade, podem conter elementos que não produzem o sangue puro que proporcionará boa saúde.

É certo que pessoas acostumadas a comer alimentos altamente condimentados, bolos

substanciosos e conservas, a princípio não se satisfarão com alimentos simples, saudáveis e nutritivos; não sentirão prazer num alimento tão diferente daquele que condescenderam em comer durante tanto tempo. Levará tempo para o paladar recuperar-se dos abusos que sofreu. Porém, se perseverarem na adoção do regime apropriado, a alimentação sadia há de preservar-lhes as forças vitais e o resultado será saúde e alegria.

Alguém já disse: "Dize-me o que comes e eu te direi quem és". A pessoa alimentada corretamente terá uma boa disposição, mais alegria de viver e será muito mais paciente.

Ellen G. White, escritora norte-americana, cujos escritos sobre nutrição se tornaram famosos, diz o seguinte: "A arte de cozinhar é a mais valiosa das artes porque está intimamente relacionada com a vida." "Fazer comida apetecível e ao mesmo tempo nutritiva, requer habilidade... As cozinheiras devem saber preparar alimentos simples, de maneira simples e saudável e de modo que seja mais apetecível e mais sadio exatamente por causa de sua simplicidade."

O costume de servir meia dúzia de pratos numa refeição deve ser condenado, tanto por preceito como por exemplo, pelas pessoas de bom senso. Nesses dias em que os deveres domésticos exigem quase todo o tempo da dona de casa, será uma bênção se os preparativos para a mesa forem muito mais simples.

Como vimos, é mesmo desconhecida a arte de cozinhar tendo em vista a saúde do corpo e do espírito. Mas com um pouco de boa vontade podemos servir uma mesa de aspecto muito agradável, embora simples, com pratos que venham a satisfazer todas as necessidades alimentares.

Continua na pág. 27

Abobrinha Recheada

Ingredientes:

2 abobrinhas (300 g mais ou menos)
1 xícara de arroz integral cozido
200 g de carne vegetal
1 cebola média
colorau
salsa
sal marinho
óleo de soja natural

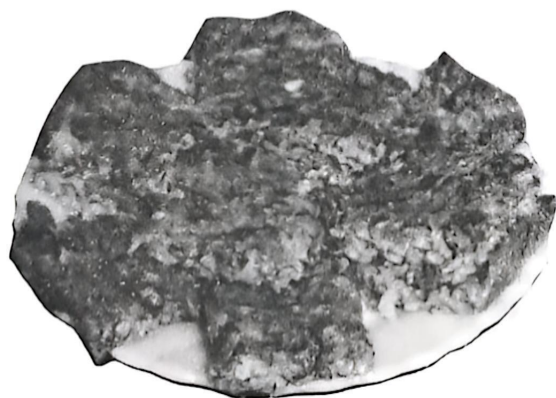
Modo de preparar:

Prepare um refogado com 1/2 cebola socada com sal; logo que o refogado começar a dourar coloque a carne vegetal e deixe fritar um pouco. Logo em seguida ponha a salsa cortada bem fininha e deixe a carne vegetal concentrar um pouco mais em fogo brando. Pegue as abobrinhas e corte uma tampa na extremidade de cada uma; com a colher vá retirando o miolo. Em seguida, misture este miolo ao arroz cozido e à carne já pronta. Recheie as abobrinhas fechando-as com as próprias tampas. Prepare novo refogado com os temperos restantes acrescentando desta vez o colorau em quantidade suficiente para dar um aspecto avermelhado. Coloque aí as abobrinhas para cozinhar, mantenha o fogo brando e vá acrescentando um pouco de água de vez em quando.

Obs.: Não esqueça de virá-las na panela e, querendo um molho mais espesso, acrescente 1 colher de sopa de farinha de trigo integral previamente tostada em uma frigideira com um pouco de óleo de soja.



Assado de Espinafre



Ingredientes:

1 maço de espinafre
1 xícara de aveia
3 colheres de sopa de farinha de trigo
3 colheres de sopa de óleo
1 cebola picada
3 ovos separados
1/2 xícara de leite
1 dente de alho picadinho
2 tomates picados, sem pele
Sal a gosto

Modo de preparar:

Lave o espinafre e corte-o bem miudinho. Misture todos os ingredientes e, por último, as claras em neve. Asse em forma untada até ficar consistente.

Assado de Soja com Legumes



Ingredientes:

2 xícaras de soja cozido e moído
1/2 kg de tomates
1 beringela pequena
1 abobrinha
1 chuchu
1 xícara de arroz cozido
1/2 xícara de farinha de trigo ou de rosca
1 cebola grande picada
2 ovos
cheiro verde, sal a gosto

Modo de preparar:

Cozinhe, num mínimo de água possível, todos os legumes e depois esmague-os com um garfo. Faça um bom molho com a cebola, tomate e cheiro verde. Misture tudo, juntando os demais ingredientes. Ponha numa forma untada e polvilhada com farinha de rosca, e leve ao forno para assar.

Batatas de Forno

Ingredientes:

1/2 kg de batatas pequeninas ou 4 batatas grandes
2 pimentões vermelhos
2 cebolas médias
1 xícara de salsa e cebolinha
3 folhinhas de hortelã
sal a gosto

Modo de preparar:

Cozinhe as batatinhas com as cascas, e as folhinhas de hortelã na água. Quando estiverem cozidas, escorra e deite-as num recipiente untado com uma colher com óleo ou azeite e cubra com os pimentões e as cebolas cortadas, a salsa e a cebolinha, picadinhas. Coloque o restante do óleo que poderá estar misturado com o sal.

Leve ao forno brando por aproximadamente 15 minutos.

Rendimento: 3 a 4 porções.



Brócolo Assado



Ingredientes:

1/2 maço de brócolos
2 ovos batidos
2 colheres de sopa de gordura vegetal
1/2 xícara de farinha de rosca
Sal a gosto

Modo de preparar:

Cozinhe um pouco o brócolo em água e sal, escorra e pique. Misture a farinha de rosca com a gordura vegetal derretida e junte todos os ingredientes. Asse em forno moderado por 35 minutos.

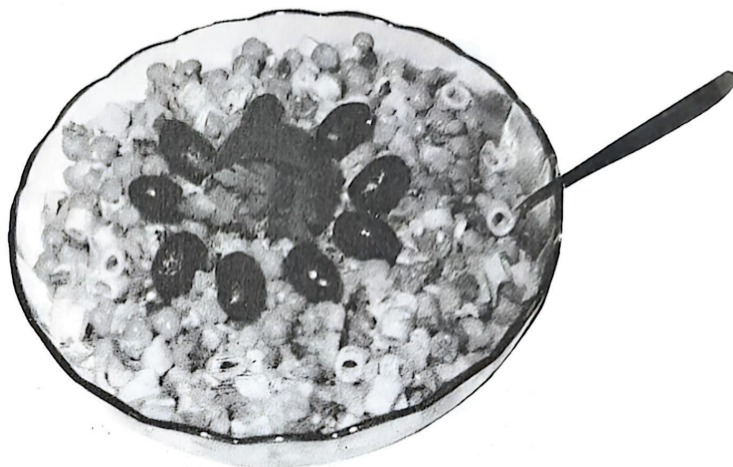
Caçarola de Grão-de-Bico

Ingredientes:

1 xícara de macarrão cru
2 batatas cortadas
1 xícara de glúten cozido e em pedaços
1 ovo batido
1 xícara de grão-de-bico cozido ou de lata
1 colher de sopa de molho de soja
1 xícara de ervilhas cozidas ou de lata
Sal a gosto

Modo de preparar:

Cozinhe o macarrão em água e sal. Escorra. Cozinhe as batatas em 1 1/2 xícaras de água, numa panela grande. Ponha um pouco de sal. À parte, frite o ovo batido no óleo até ficar em pedadinhos bem dourados. Reserve. Em outra panela, doure os pedaços de glúten em óleo e junte o molho de soja. Agora junte o ovo, o glúten e o grão-de-bico já temperado (com cebola, alho, e tomate) com as batatas e deixe cozinhar por mais uns minutos. Adicione o macarrão, e, por último, as ervilhas. Adicione mais sal, se for preciso, e sirva.



Charutinhos de Repolho

Ingredientes:

1 repolho grande

Recheio

1 queijo de soja
1 colher de óleo
1 cebola picada
cheiro-verde
legumes: cenoura, vagem.

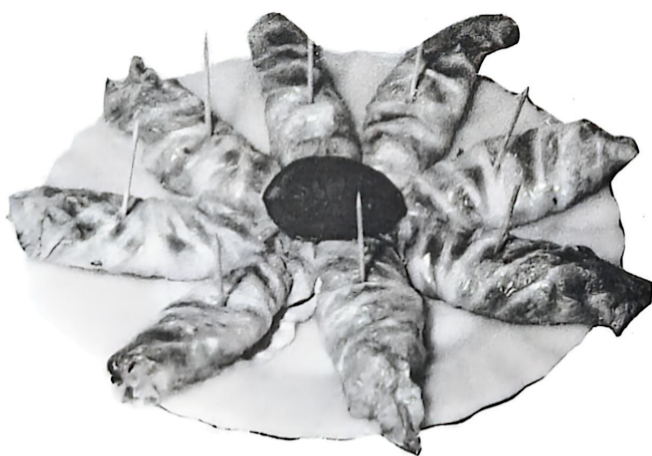
Molho

2 cebolas
2 cenouras

Modo de preparar:

Cozinhe o repolho por vinte minutos.

Corte o queijo de soja em quadradinhos e refogue com 1 colher de óleo e a cebola picada. Acrescente cheiro-verde. Cozinhe à parte os legumes. Tire as folhas do repolho e enrole com o recheio acima, em forma de charutos. Numa panela separada faça o molho com as cebolas refogadas e com as 2 cenouras cortadas em quadradinhos. Acrescente o tempero desejado, deixar refogar por alguns minutos e colocar sobre os charutos.



Empadinhas de Palmito



Massa:

1/2 quilo de farinha de trigo
250 gramas de gordura vegetal (à temperatura ambiente, não gelada)
1 ovo
1 gema
Sal a gosto
Mais uma gema misturada com duas colheres de sopa de óleo, para pincelar.

Modo de Fazer

Coloque a farinha numa vasilha, abra uma cavidade no meio e coloque ali os ingredientes: a gordura, o ovo, a gema e o sal; misture tudo com as pontas dos dedos, até obter uma massa bem homogênea. Forre 2/3 das forminhas com a massa e coloque o recheio. Tampe apertando as beiradas. Pincele com gema batida com o óleo e asse em forno quente até que fiquem douradas. Deixe esfriar um pouco e remova-as da forminha com cuidado para não se quebrarem.

Recheio:

Um palmito ao natural, bem picadinho, deve ser refogado com cebola, alho, tomate, pimentão; deixe cozinhar. Ponha 1 colher de maizena diluída em leite e um pouco de azeitonas picadas. Misture tudo e recheie as empadas.

Farofa do Resíduo de Soja

Faça um refogado com 4 colheres de óleo, uma cebola média, alho socado, dois tomates sem pele, 10 azeitonas médias picadas e sal a gosto.

Quando o refogado estiver pronto acrescente o resíduo do leite de soja bem espremido e vá mexendo com a colher de pau até que fique bem seco e soltinho. Está pronta uma farofa que substitui o queijo com vantagem na macarronada.

Molho Branco com Couve-Flor

Ingredientes:

1 couve-flor média
2 colheres de sopa de gordura vegetal
2 colheres de sopa de maizena
2 ovos cozidos e picados
1 colher de sopa de salsa picada
1/2 xícara de caldo
1 1/2 xícaras de leite
1/4 de colher de chá de paprika doce
Sal a gosto.

Modo de preparar:

Cozinhe a couve-flor separada em galhos, em pouca água e sal, mas não deixe amolecer demais. Escorra e reserve 1/2 xícara do caldo. Dissolva a maizena no leite, acrescente sal a gosto. Coloque numa panela a gordura vegetal. Quando estiver bem quente, junte o caldo e acrescente, mexendo sempre, a mistura obtida com o leite até engrossar. Coloque os ovos picados. Arrume a couve-flor numa travessa, ponha o molho por cima dos galhos e salpique com paprika e enfeite com a salsa picadinha. Sirva a seguir.

Massa de panqueca:

- 1 1/2 xícaras de farinha de trigo integral fina ou
- 2 xícaras da grossa.
- 1 xícara de leite de soja
- 1 ovo de galinha ou 6 de codorna
- 1 pitada de sal.
- 1 colher de óleo de soja

Bata tudo no liquidificador e depois coloque meia concha de massa na frigideira, que já deverá estar com uma colher pequena de óleo. Faça movimentos para abrir a massa e vire de um lado e de outro. É dispensável o óleo da frigideira, se você possuir uma frigideira Tefal.

Recheio

Ingredientes:

- 2 molhos de espinafre
- 1 cebola pequena cortada
- 1 colher de óleo
- 1 xícara de queijo tofu (queijo de soja)

Cozinhe o espinafre em água e sal. Escorra a água depois de cozido, e misture numa panela em fogo brando o espinafre, uma cebola pequena cortada e uma colher de óleo.

Prepare ainda uma xícara de queijo tofu picadinho. Coloque num recipiente a massa da panqueca aberta e alterne camadas de espinafre e de queijo tofu. Na última camada cubra a panqueca com molho de cebola, que você obtém levando ao fogo duas cebolas pequenas com duas colheres de água, pouco sal e uma colher de molho shoyo.

Leve ao forno durante 10 a 15 minutos.

Rendimento: 4 a 6 porções

Panqueca de Espinafre



Pão de Trigo Integral

Ingredientes:

- 1 kg e 250 g de farinha de trigo integral
- 250 g de farinha para polvilhar
- 850 g de água fria
- 75 g de fermento biológico Fleischmann
- 25 g de sal marinho
- cominho, funcho, etc.

Modo de preparar:

Dissolver o fermento num pouco de água e pôr o restante da água numa tigela grande, junto com o sal marinho, os temperos e o fermento. Com uma colher de pau, adicionar a farinha de trigo. Polvilhar numa mesa e sovar durante 15 minutos. Deixar descansar durante 20 a 30 minutos, e sovar novamente por 3 a 5 minutos. Cuidado para não aparecerem gretas na superfície quando colocá-lo em **forma** untada e levar ao forno para crescer por 5 minutos; ela deve permanecer fechada.

Colocar no forno, depois de aquecido, uma tigela com água fervendo. Deixar assando por 20 minutos em 260 graus e mais 60 minutos em 180 graus. Salpicar o pão assado, ainda quente, com água fria (dá brilho) e deixar esfriar num rastro para poder secar por inteiro.

Pequenas Pizzas de Ricota

Ingredientes:

2 xícaras de farinha de trigo
2 xícaras de ricota
125 g de gordura vegetal
1 colher de chá de sal

Modo de preparar:

Misture todos os ingredientes, abra com o rolo, não muito fino e corte as rodela com a boca do copo. Coloque-as numa assadeira untada e leve ao forno para assar, cuidando para não tostar demais. Depois de frias podem ser guardadas em vasilha bem fechada. Na hora de servir coloque sobre cada rodela um pouco de molho de tomate e fatias de queijo de soja (tofu); leve ao forno e sirva quente.



Soja Cozido



Para fazer o soja cozido basta levá-lo ao fogo (depois de tiradas as cascas, e de ter ficado de molho durante 6 horas), em panela de pressão, com pouca água, e algumas colheres de óleo. Leva o mesmo tempo que o feijão comum para cozinhar.

Depois de cozido pode ser temperado e usado como o feijão comum; pode-se escorrer para ser usado como salada, ou pode ser escorrido no escorredor de macarrão para ficar bem seco e guardado na geladeira para outros usos.

Ingredientes:

1 cebola média
1 dente pequeno de alho
1/4 de xícara (chá) de óleo
2 colheres (sopa de farinha de trigo)
salsa picada
2 cenouras
1 ou 2 beterrabas
2 xícaras (chá) de repolho bem picadinho
sal
creme de leite
2 colheres (sopa) de caldo de limão

Modo de fazer:

Pique e doure a cebola e o alho no óleo, junte a farinha de trigo, coloque água, salsa, cenoura e beterraba bem picadinhas e o repolho. Deixe ferver até cozinhar bem. Retire do fogo e acrescente o suco do limão. Ao servir, coloque em cada prato 1 colher de creme de leite.

Sopa Russa



Misturar 5 colheres de sopa de óleo com 1 1/2 xícara de farinha de trigo integral. Junte 3 colheres de sopa de creme de amendoim, 3 colheres de sopa de mel, 1 pitada de sal e algumas gotas de baunilha, e 1 a 2 colheres de sopa de água, se necessário. Faça biscoitos redondos e asse em forma untada por aproximadamente 15 minutos. Forno bem quente.

Biscoito de Creme de Amendoim

Biscoito de Trigo Integral

Ingredientes:

2 xícaras bem cheia de farinha de trigo integral fina
1/2 xícara de passas picadinhas
3 colheres de sopa de mel,
8 colheres de sopa de óleo de soja,
1/4 de xícara de suco de frutas (laranja, maracujá, abacaxi, etc.).

Modo de Fazer:

Misture o óleo e o mel juntar as passas picadas. Peneirar a farinha e misturar à massa. Juntar o suco de frutas gradativamente. Com mãos enfarinhadas, formar rolos longos de massa. Molhar na água fria uma faca afiada e cortar rodela de aproximadamente 1 cm de espessura. Colocar no tabuleiro untado e assar por 15 minutos aproximadamente. Em vez de passas, pode-se usar outras frutas secas ou uma banana assada.

Cozinhar aproximadamente 1 kg de mandioca. Passar no espremedor de batatas. Medir 3 xícaras de massa e misturar com 4 a 5 colheres de mel, 2 de passas, 1 xícara de leite de soja ou leite de castanhas, 2 ovos batidos e 1 colherinha de chá de baunilha. Colocar em forma untada e enfeitar com algumas castanhas de caju ou amêndoas, e assar no forno por 30 a 40 minutos, até que fique dourado.

Bolo de Mandioca

Granola



Ingredientes:

500 g de aveia,
1 copo de açúcar mascavo,
1 copo de germe de trigo,
1 copo de passas de uva sem sementes,
1 copo de nozes ou castanhas-do-pará moídas,
1 copo de coco ralado,
1 colherinha rasa (de café) de sal,
1 colher de chá de baunilha,
3/4 de copo de água,
3/4 de copo de óleo.

Modo de Fazer

Misturar tudo e levar ao forno brando, de uma e meia a duas horas, mexendo de quinze em quinze minutos, para que fique corado por igual.

Deixe esfriar e guarde em lata fechada.

Uso: Com suco de frutas, no desjejum ou em refeição ligeira à noite.

Ingredientes:

1 litro de leite
1 colher (sopa) de coalho (iogurte natural)

Modo de preparar:

Ferva o leite e deixe reduzir à temperatura de 40° mais ou menos, ou seja a temperatura que o dedinho da mão possa suportar. Tome o cuidado de não deixar muito quente ou muito frio. Bata bem o coalho até ficar sem grumos, juntando um pouco de leite para dissolver bem, para em seguida juntar ao leite. Misture agitando com uma colher de pau ou batedor, deixe no recipiente ou coloque em outros menores e envolva-os em um pano grosso ou papel e deixe em lugar longe de corrente de ar e do frio. Tome cuidado para não mexer nos mesmos antes de coalhado, evitando qualquer movimento. Depois de 3 a 4 horas estará pronto o iogurte. Leve à geladeira onde ficará até servir.

Nota — não esqueça de deixar um pouco do iogurte para servir de coalho no próximo a fazer.

Iogurte Natural

Leite de Soja

Ponha três copos de água numa panela e leve ao fogo. Quando estiver fervendo apague a chama e despeje na água fervendo um copo de feijão soja escolhido e lavado. Quando a água estiver numa temperatura que a mão possa suportar, comece a esfregar os grãos de maneira que as cascas vão saindo. Continue lavando debaixo da torneira aberta até que os grãos estejam limpos. Coloque então o feijão soja de molho em seis copos de água durante 6 horas.

Depois disso bata o soja no liquidificador até que fique bem moído. Coe em um pano ralo. Bata novamente o bagaço com água quente, coe de novo e junte ao primeiro leite. Ferva-o durante meia hora em fogo baixo, acrescentando água de modo a obter dois litros de leite.

Esse leite é ótimo para maioneses, bolos, pães, tortas, cremes, pudins etc. Se quiser tomá-lo puro, bata-o no liquidificador com uma colher de mel, ou açúcar ou melado, com algumas gotas de baunilha para dar sabor.

O bagaço, ou resíduo que sobra do leite, é empregado em pratos que ficam muito saborosos.

Ingredientes:

(1ª Massa)
2 copos de farinha de trigo
2 gemas
1/2 copo de salmoura

Misture os ingredientes e sove essa massa até que fique elástica. — Reserve.

(2ª Massa)
2 copos de farinha de trigo
5 colheres de gordura vegetal
sal a gosto.

Misture tudo até que a massa fique bem ligada.

Modo de preparar:

Abra a primeira massa sobre a mesa enfarinhada e, com o auxílio de uma faca espalhe sobre ela a segunda massa. Enrole como rocambole e leve à geladeira por 20 minutos. Depois disso é só abrir com o rolo e usar para fazer pastéis de forno, doces ou salgados.

Massa Folhada

Panetone

Ingredientes:

3 copos de água
1 colher de sopa de fermento biológico fleischmann
1 colher de sopa de sal
1/2 copo de mel
1/2 copo de castanha de cajú picada
1/2 copo de passas
1/2 copo de banana passa picada
1/2 copo de coco ralado
1/2 copo de gergelim branco torrado
1 colher de sopa de erva doce
farinha de trigo integral

Modo de preparar:

Misturar todos os ingredientes e ir colocando a farinha de trigo integral até a massa soltar da vasilha. Cortar em pedaços e colocar na forma, deixar 8 horas crescendo e assar no forno bem quente.

Ingredientes:

100g de uva passa sem semente
150 g de gordura vegetal (não gelada)
3 xícaras de farinha de trigo
200 g de açúcar (1 xícara mais 4 CS)
3 ovos mais uma gema
1/4 de litro de leite de soja
1/2 xícara de amêndoas
sal
casca de meio limão ralado

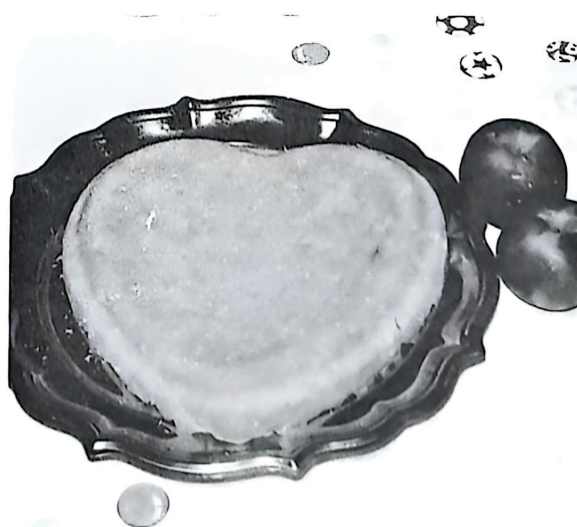
Modo de preparar:

Coloque as uvas passas numa tigela com água morna. Coloque as amêndoas em água fervente, tire a pele, pique-as e reserve-as.

Sobre uma superfície lisa coloque 2 1/2 xícara de farinha de trigo, faça um buraco no meio e coloque a gordura vegetal cortada em pedaços, uma xícara de açúcar, uma pitada de sal, a casca de limão ralado, 1 gema e 1 ovo. Amasse bem; faça uma bola, enrole num guardanapo e leve à geladeira durante 1 hora.

À parte; coloque numa panela pequena os ovos restantes. Junte o açúcar e a farinha de trigo que sobraram. Mexa com uma colher de pau até que fique uma mistura espumosa. Leve ao fogo moderado e, sem parar de mexer, junte o leite quente. Deixe no fogo até ferver. Retire do fogo, adicione as uvas passas e as amêndoas que foram reservadas. Mexa bem e deixe esfriar. Retire a massa da geladeira e corte-a em dois pedaços. Coloque-os sobre uma superfície polvilhada com farinha de trigo. Abra a massa com o rolo numa espessura de mais ou menos 1 cm. Unte uma forma redonda com manteiga. Forre o fundo e os lados da forma com um dos discos da massa. Despeje o creme de amêndoas que ficou reservado. Cubra com outro disco de massa. Leve ao forno moderado e asse durante quarenta e cinco minutos.

Torta de Festa



Crosta:

2 xícaras de farinha de trigo
1 colher de sopa de mel
100 g de ricota
1 ovo
4 colheres de sopa de creme de leite
umas gotas de baunilha

Preparação da crosta:

Separar 1/2 xícara de farinha, e misturar todos os outros ingredientes e amassar. Ajuntar aos poucos o resto da farinha à massa até que fique boa para ser aberta com o rolo.

Recheio:

3 1/2 xícaras de pêssegos picados
2 colheres de sopa de tapioca
2/3 de xícara de açúcar mascavo ou mel
1 colher de sopa de óleo de soja
1/4 de colher de chá de extrato de amêndoas

Misturar todos os ingredientes e derramar sobre a crosta (não assada). Cobrir com outra crosta e unir bem as beiradas. Levar ao forno moderado para assar.

Torta de Pêssego

Torta de Maçã ou Banana

Ingredientes:

2 maçãs ou 3 bananas
3/4 de xícara de açúcar mascavo ou mel
1/2 colher de chá de canela em pó
1 pitada de sal
3 xícaras de farelo de pão (não torrado)
3 colheres de sopa de óleo.

Modo de fazer:

Picar a fruta e juntar o açúcar, o sal e a canela. Misturar o farelo de pão com o óleo. Por num pirex, uma camada de pão, e uma camada de fruta. Ir alterando, sendo a 1ª e a última de pão. Assar em forno moderado, coberto com uma tampa. Cinco minutos antes de remover do forno, destampar para dourar por cima.

Crosta:

2 copos de farinha de trigo
1 colher de chá de sal
2/3 copo de gordura vegetal
5 a 6 colheres de sopa de água fria

Modo de fazer:

Peneire a farinha e o sal juntos. Junte a gordura vegetal, misturando com as pontas dos dedos. Vá pingando água e misturando.

Com a metade desta massa forre uma forma.

Recheio:

Ponha em uma panela:
3 colheres de sopa de suco de limão
1/2 copo de suco de laranja
raspas de limão e laranja
1/2 copo de açúcar
3 colheres de sopa de maizena
2 copos de água

Cozinhe em fogo brando até engrossar.

Acrescente 3 xícaras de passas sem semente e deixe esfriar. Ponha sobre a crosta e cubra com outra metade da massa aberta com o rolo. Leve a assar.

Torta de Passas

«Nenhuma enfermidade virá sobre ti»

Um anúncio desse teor, que fosse feito através de qualquer veículo de comunicação, certamente prenderia a atenção de todos os que têm ou tiveram algum envolvimento com a enfermidade. Ninguém, absolutamente, quer adoecer, levando em conta os graves incômodos da enfermidade, bem como o acarretamento de despesas extras que solapam o orçamento ainda que do mais abastado.

Hospitais, casas de saúde, clínicas, unidades volantes de terapia, institutos fisioterápicos, farmácias, laboratórios de medicamentos, faculdades de medicina, escolas de enfermagem, fábricas de equipamentos cirúrgicos e outras mil formas de instituições ou atividades relacionadas com o problema da saúde requerem, diariamente, suas patentes e registros junto aos órgãos competentes. Essa desenfreada corrida no campo da saúde nos diz, com voz forte e nítida, que o mundo inteiro não passa de um vasto hospital em que os pacientes recebem alta mas continuam internados, por paradoxal que isso possa significar.

São incontestáveis as conquistas da medicina, em todo o seu complexo. Os avanços da tecnologia em demanda da saúde desafiam qualquer profissional desse ramo. Todavia persiste em pairar nas mentes de todos os pensantes a terrível incógnita: Por que é crescente o número de incidência de certas enfermidades?

Deve existir uma explicação para esse fato.

A Redação desta revista, dá aos caros leitores através deste artigo a sua opinião a respeito da causa do elevado número de doentes em todo o mundo.

Partindo do princípio de que a doença não é uma causa e, sim, consequência, somos forçados a desviar nossa atenção da doença para as causas que a provocam. Se quisermos secar uma piscina a primeira providência deverá ser o fechamento do registro de entrada da água.

A doença é, segundo o raciocínio acima, o resultado do desequilíbrio das funções normais da complexa máquina viva — o corpo humano.

Há uma lei escrita em cada fibra muscular, cada neurônio, cada uma das trilhões de células que compõem o nosso maravilhoso organismo. Essa lei é inviolável e não admite exceção alguma. A mínima infração a qualquer das leis que regem a fisiologia humana acarreta uma consequência ainda que não seja sempre detectada pelos nossos sentidos.

A falta de conhecimento suficiente das leis biológicas aliada à morbida deferência aos hábitos errôneos de vida cobram de cada ser humano sobre a Terra um elevado ônus — a doença, que é de tanto maior gravidade quanto maior for a transgressão ou menor a resistência de cada indivíduo.

Com essa rápida consideração em mente vemos que não é sem propósito a certeza dada por Deus ao Seu povo havia pouco emigrado do Egito: "Se ouvires atento a voz de Jeová teu Deus e

fizeres o que é reto diante dos Seus olhos, se deres ouvidos aos Seus mandamentos e guardares todas as Suas leis, nenhuma enfermidade virá sobre ti." Êxodo 15:26.

Os trinômios **transgressão-doença-morte**, e **obediência-saúde-vida**, enunciados pelo Criador do corpo humano, devem permanecer inalterados enquanto o tempo durar.

CURSO BÍBLICO POR CORRESPONDÊNCIA

- 26 lições
- inteiramente grátis
- certificado
- conhecimento indispensável

Escreva hoje mesmo para o "Curso Bíblico A Verdade Presente", Caixa Postal 48321 - 01000

São Paulo, SP
e faça sua inscrição

Continuação da pág. 16.
UMA ARTE...

Com a soja, cuja proteína de alto valor biológico substitui com vantagem as proteínas de produtos animais, podemos fazer pratos que se apresentam muito bonitos e saborosos. Tendo conhecimento e um pouco de imaginação podemos preparar refeições combinando frutas com cereais ou verduras com leguminosas, ou hortaliças cruas e cozidas com assados feitos à base de soja, de lentilha, de grão de bico, etc, com a vantagem de gastar menos tempo e menos dinheiro em seu preparo.

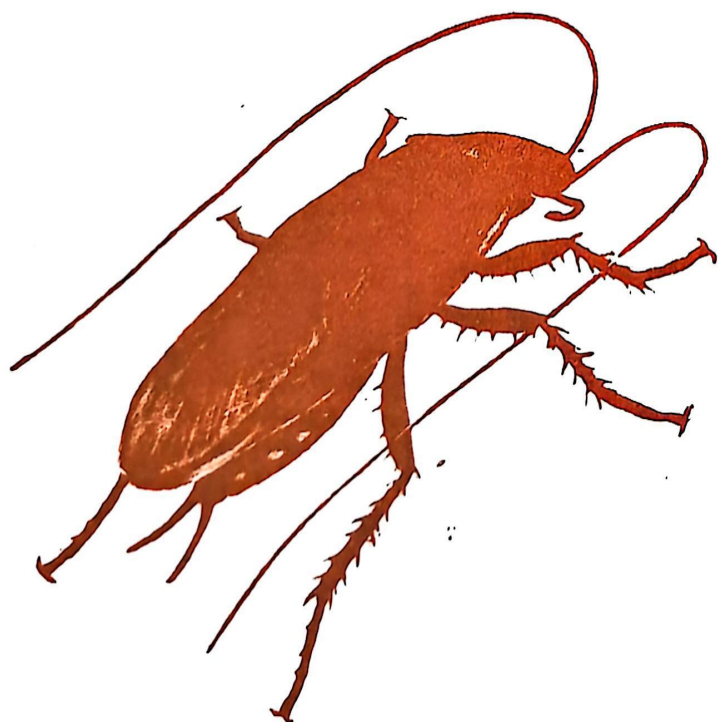
Um planejamento sábio e cuidadoso dará trabalho; porém tudo será compensado com uma saúde que proporcionará força, resistência e vigor intelectual, qualidades essenciais para alcançar êxito na vida.

Baratas — perigo para a saúde

Para muita gente, a aversão causada pelas baratas é mais de ordem estética e psicológica. Entretanto, elas deviam ser abominadas, principalmente por serem grandes disseminadoras de agentes patogênicos, causadores da peste, da febre tifóide, da poliomielite, etc.

As baratas são consideradas abomináveis por uma série de razões, embora a principal seja geralmente a menos considerada: a de transmitir agentes causadores de doenças. Emergindo de frestas do assoalho, caminhando por esgotos e pelo lixo para, em seguida, andar sobre a louça e panelas, podem disseminar uma gama de agentes patogênicos, incluindo os causadores da febre tifóide, peste e poliomielite.

Carlos H. W. Flechtmann



O perigo que apresentam para a saúde é geralmente mais sério em restaurantes e outras empresas onde é processada grande quantidade de alimentos. Para a maioria das pessoas, a aversão a este inseto é, todavia, essencialmente estética e psicológica.

Cerca de 3500 espécies de baratas proliferam em todo o mundo, mas menos de um por cento são pragas domiciliares. A grande maioria das espécies não é encontrada dentro dos lares; algumas são xilófagas, alimentando-se de madeira, outras vivem no interior dos ninhos de formigas, vespas e cupins. Outras ainda habitam cavernas, ao lado de morcegos e umas poucas são habitantes de desertos, onde invadem as tocas de roedores. Algumas espécies nadam eficientemente, levando vida semi-aquática.

Mas todas compartilham uma herança comum. Membros do grupo dos insetos ortopteróides, que também inclui os gafanhotos, os louva-a-deus e os grilos, as baratas estão entre as criaturas mais antigas do mundo.

Na realidade, a maioria das baratas se encontra nas regiões tropicais úmidas. A sua chegada à América do Norte e Europa é relativamente recente. Embar-

cando clandestinamente em todos os meios de transporte, desde os navios negreiros a aviões, alcançaram todas as regiões do mundo. Sem dúvida, foram os navios os principais responsáveis em tornar as baratas cosmopolitas. Em 1634, sir Francis Drake capturou o navio espanhol Felipe e a mais impressionante anotação de bordo sobre o incidente foi a extensão da infestação por baratas do navio capturado. A marinha moderna continua a sustentar uma batalha perdida contra as baratas.

Este insucesso da marinha não é surpreendente para quem já golpeou uma barata e a lavou pelo dreno da pia apenas para vê-la ressurgir, mutilada. As baratas exibem biologia e hábitos perfeitos para fazer delas as pragas em que se transformaram. Elas podem sobreviver até três meses sem alimentação e por um mês sem água. Devoram quase tudo. Experimente-se limpar bem a cozinha e colocar todos os gêneros alimentícios em latas bem fechadas, deixando apenas um pedaço de sabão na pia — elas dele se alimentarão. Elas podem comer a cola de rótulos e roer o cordão de eletrodoméstico. Se as infestações forem realmente intensas, elas sobem na cama e passam a se alimentar da secreção úmida do nariz das pessoas adormecidas.

Ao contrário de muitos outros insetos, as baratas não são criaturas sociais. Noturnas desde o nascimento, não constroem ninhos nem requerem companhia a não ser para o acasalamento. Seu apetite copulatório faz o coelho parecer um impotente. Também apresentam particularidades anatômicas que lhes permitem uma eficiente defesa. Uma barata não coloca nada entre suas mandíbulas sem que tenha antes examinado com seus extraordiná-

rios pêlos sensoriais. Seus palpos são cobertos por milhares de pêlos sensíveis ao sabor e odor. Duas antenas incluem mais alguns milhares de pêlos, sensíveis à umidade e ao tato. Assim, este inseto facilmente reconhece venenos e rapidamente aprende a evitá-los. Um outro órgão sensorial explica a sua notável habilidade de antecipar um assalto. Os cercos, dois apêndices na extremidade do abdômem, são muito sensíveis a correntes de ar. Esses apêndices são defletidos pela leve movimentação do ar criada pela aproximação de um pé ou de um chinelo e enviam estímulo para as pernas empreenderem rapidamente a fuga.

Velozes, prolíficas, mal cheirosas e dirigindo uma antena incriminatória para o estado sanitário de seu hospedeiro, as baratas deram origem à indústria multimilionária. As organizações de extermínio de baratas faturam elevadas somas na guerra contra as baratas.

Elas são as pragas mais persistentes e requerem grande esforço para a sua eliminação. Pode-se revestir uma casa inteira de venenos, porém, sua eficiência será mínima se os seus habitantes não mantiverem um bom padrão sanitário. Isto representa desde manter os alimentos em recipientes fechados até recolocar a tampa no tubo da pasta de dente todas as noites.

Os venenos podem ser eficientes, porém, seu emprego não é fácil. Como as baratas

podem aprender a evitar um veneno e como mesmo se tornaram imunes a alguns longamente usados desde a segunda Guerra Mundial, o exterminador profissional tenta enganar as baratas alternando inseticidas. Talvez um dos melhores e mais eficientes remédios caseiros é não aplicar nenhum inseticida. O ácido bórico em pó, polvilhado ao longo dos rodapés e sob a pia da cozinha é bastante eficiente; embora venenoso para os insetos, causa principalmente a abrasão das paredes de seu corpo, levando-os à desidratação e, finalmente, à morte.

Outros remédios caseiros atingem as raías do bizarro. No sul dos Estados Unidos, por exemplo, muitas pessoas trazem pequenos lagartos para dentro de casa para que dêem combate às baratas — pequenas caixas de papelão que recebem, entre outras, a denominação de "motel de baratas". São simples caixas com faixas de material adesivo em seu interior. As baratas entram nestas caixas e ficam presas. Tais armadilhas oferecem, é claro, alívio mais psicológico do que real.

No entanto, ainda há motivo para esperança. A ciência recentemente descobriu um método para atacar as baratas, cruel porém, eficiente. Pesquisadores sintetizam a periplanona B, substância que, liberada pela fêmea, leva o macho a fecundá-la. Uma simples gota desta afrodisíaco pode estimular milhões de machos a um tal frenesi que eles ficam por demais confusos para a cópula, assim interrompendo o ciclo.

E assim as coisas caminham. As baratas têm desafiado, e com muito sucesso, todos os meios de erradicação concebidos pelo homem. Podemos ter certeza de que elas nunca serão incluídas na lista das espécies em iminente perigo de extinção.

OESP

As Baratas não são criaturas sociais

O PERIGO DO

'ROCK' E

DOS FONES

DE OUVIDO

Quando tentava rastrear um submarino soviético suspeito, em outubro de 1982, a Marinha sueca teve dificuldades para encontrar marujos com capacidade auditiva suficiente para operar os dispositivos de escuta. Segundo um capitão da Marinha, a audição de um grande número de jovens parece ter ficado permanentemente danificada pelo fato de estarem há anos ouvindo música **rock** a pleno volume.

Distúrbios de audição similares têm sido notados nos estudantes secundários e universitários norte-americanos aficionados pela música **rock** ou que frequentam discotecas. E as perdas de audição resultantes de barulho excessivo estão causando grandes preocupações também nos Estados Unidos.

O Dr. David Lipscomb, por exemplo, chefe do laboratório de ruídos da Universidade de Tennessee, constatou, recentemente, que mais de 60% dos 1.410 calouros testados estavam com a audição reduzida na faixa de alta frequência, deficiência que ele acredita estar aumentando em proporções alarmantes. Um ano antes ele havia encontrado perdas de audição na faixa de alta frequência em 33% dos calouros testados. Ele descreveu os estudantes como estando "duas ou três décadas mais velhos em matéria de deterioração auditiva".

Uma pesquisa realizada este ano no Japão com 4.500 estu-



dantes revelou inexplicáveis dificuldades auditivas em 29, 21 dos quais foram descritos como "viciados em fone de ouvido". Esses 21 estudantes escutavam fones de ouvido estéreo (Sony Walkmans e similares) durante mais de 24 horas por semana num volume beirando os 88 decibéis, ou seja, aproximadamente o nível dos ruídos do tráfego na hora do **rush**.

Durante muito tempo o barulho nos ambientes de trabalho foi o foco das pesquisas. Nos últimos anos, porém, o barulho **avocacional** tem chamado mais atenção. O aumento explosivo de equipamentos ruidosos dentro e fora dos lares — desde bandas de **rock** e serras de construção a secadores de cabelo, processadores de alimentos e fones de ouvido estereofônicos — tornou cada cidadão potencialmente vulnerável aos danos causados pelo barulho.

A Agência de Proteção ao Meio Ambiente calculou, em 1978, que 10 milhões de norte-americanos estão expostos a níveis prejudiciais de barulho fora do trabalho. Outros especialistas afirmam que esse cálculo é excessivamente modesto. Além daqueles que se expõem voluntariamente a altos níveis de sons, vítimas involuntárias tais como recém-nascidos prematuros em incubadoras, pessoas que residem perto de aeroportos e estudantes de escolas situadas ao longo de estradas de ferro podem ser prejudicados pelo barulho.

E os danos podem ir muito além da perda da capacidade auditiva. Embora sejam necessárias pesquisas mais amplas para definir com precisão os danos não-acústicos causados pelo barulho, os estudos até agora efetuados sugerem que os ruídos estressantes podem provocar hipertensão arterial, lesões cardíacas, úlceras e, possivelmente, até mesmo maior suscep-

tibilidade a infecções e problemas de reprodução. Outros estudos indicaram dificuldades de aprendizado, irritabilidade, fadiga, eficiência reduzida no trabalho, aumento de acidentes e erros, e conduta socialmente indesejável.

Uma série de experiências demonstrou, por exemplo, que os transeuntes ficam muito menos propensos a ajudar um estranho que tenha derrubado os seus livros, se um aparador elétrico de grama estiver operando nas proximidades. Em outra experiência, pessoas irritadas agiram de modo mais agressivo depois de ficar expostas a um barulho que não conseguiram controlar.

"Os bebês que vivem em lares barulhentos demoram mais para imitar as ações dos adultos..."

Tais descobertas levantam importantes questões a respeito da possível contribuição do barulho para as doenças, o comportamento anti-social e os conflitos entre pessoas, nesta época em que o nível dos ruídos é cada vez mais alto. Mas o Dr. Sheldon Cohen, psicólogo do Instituto Carnegie-Mellon em Pittsburgh e um dos principais pesquisadores dos Estados Unidos, diz que "muito poucas pesquisas sobre os efeitos do barulho estão sendo realizadas neste país, porque o governo não tem interesse nelas".

No ano passado, uma comissão da Academia Nacional de Ciências declarou que os estudos existentes a respeito dos efeitos do barulho sobre a saúde suge-

rem sérios danos, especialmente ao sistema cardiovascular, e insistiram na necessidade de investigações mais cuidadosas. A comissão observou que o **stress** causado pelo barulho "pode alterar a capacidade do organismo de suportar insultos de outros agentes físicos ou contaminantes ambientais".

Algumas descobertas já estão bem documentadas, inclusive estas:

— Entre pelo menos 40 estudos relacionando a exposição ao barulho à elevação da pressão sanguínea, o Dr. Ernest Peterson e seus colegas da Escola de Medicina da Universidade de Miami demonstraram que macacos desenvolveram uma hipertensão prolongada, depois de ficar expostos durante nove meses aos padrões e níveis de barulho freqüentemente suportados pelas pessoas. Os níveis de barulho estudados eram inferiores àqueles que podem prejudicar o ouvido.

— O Dr. Cohem e seus antigos colegas da Universidade de Oregon demonstraram que crianças cujas escolas se situam ao longo da rota de voo do Aeroporto Internacional de Los Angeles tinham a pressão mais elevada do que as crianças que freqüentam escolas mais tranquilas. As crianças afetadas pelo barulho também tinham mais dificuldades para resolver quebra-cabeças e problemas matemáticos e tendiam a desistir mais depressa. Além disso, com o passar do tempo, nenhuma melhora foi observada na capacidade das crianças.

— Ficou demonstrado que os altos níveis de barulho no lar, provenientes de televisores, aparelhos de rádio e outras fontes, impedem o desenvolvimento da capacidade sensorial e motora das crianças durante os primeiros dois anos de vida. Os bebês que vivem em lares barulhentos demoram mais pa-

1 Níveis de som em decibéis: cada aumento de 10 decibéis é percebido como um aumento em dobro do volume.

140/ Avião a jato



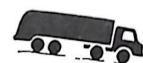
120/ Música rock (amplificada)



100/ Aparador de grama



80/ Caminhão Diesel



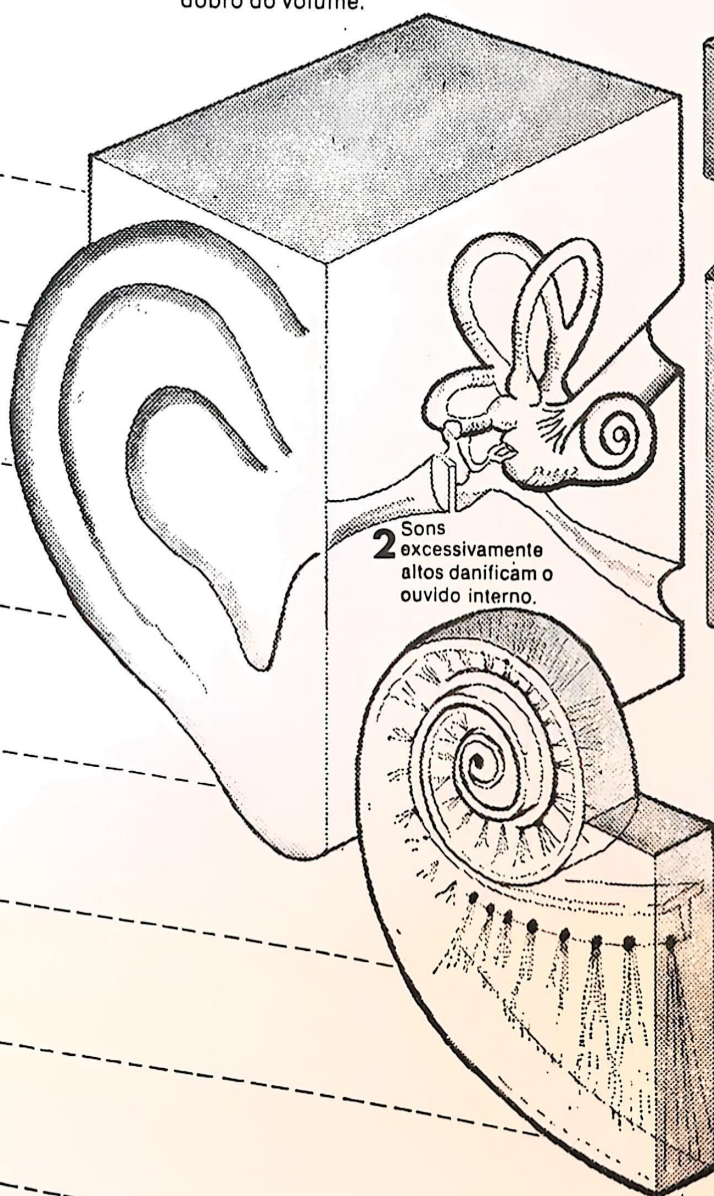
60/ Canto de pássaros



40/ Torneira gotejante



20/ Sussurro



2 Sons excessivamente altos danificam o ouvido interno.

3 Células capilares na cóclea, destruídas.

Depois que o ouvido médio recebe o som, os impulsos são transferidos através dos ossos do ouvido interno, onde a estimulação excessiva pode causar danos às sensíveis células da cóclea. Além da perda de audição que resulta desse dano, o barulho excessivo aciona uma ampla variedade de reações estressantes: ritmo cardíaco acelerado; hipertensão, contração dos vasos sanguíneos, além de efeitos psicológicos, como tensão e ansiedade.

4 Os impulsos gerados pelo som viajam até o cérebro; os danos causados pelo barulho excessivo, e que afetam o corpo todo, podem resultar da estimulação do sistema nervoso vegetativo.

ra imitar as ações dos adultos e persistem durante mais tempo nos hábitos infantis do que os bebês que vivem em lares mais calmos. O barulho também retarda o desenvolvimento verbal e a conduta exploratória. O pesquisador, o Dr. Theodore Wachs, psicólogo da Universidade Purdue, acredita que o barulho estressante leva os bebês a se refugiarem em seu próprio espaço interior.

— Um estudo efetuado pela Universidade de Wisconsin demonstrou que o barulho produzido no lar por discussões, gritos, exaustores, liquidificadores, afiadores de facas e torneiras abertas produz um estado de tensão nervosa. O Dr. Jack Westman, psiquiatra, acredita que o barulho doméstico contribui para prejudicar a saúde e para o surgimento de conflitos entre os membros da família.

Uma série de pesquisas realizadas na Europa indica que os trabalhadores expostos ao barulho são mais propensos a sofrer de ritmos cardíacos anormais, distúrbios de equilíbrio, enfermidades circulatórias e úlceras. Os trabalhadores se queixam mais freqüentemente de fadiga e irritabilidade e são mais briguentos, tanto no ambiente de trabalho como em casa. Pesquisas realizadas na Grã-Bretanha

e nos Estados Unidos sugerem que as pessoas que vivem em áreas barulhentas, como na proximidade de aeroportos, sofrem mais distúrbios emocionais e necessitam de tratamento médico mais freqüente do que as que residem em áreas mais tranquilas.

Mas, segundo o Dr. Cohen e outros, em todas essas pesquisas há problemas metodológicos, especialmente o fato de não se considerarem outros

fatores, tais como a idade, a situação sócio-econômica e variadas tensões no trabalho, que podem ter influenciado os efeitos atribuídos ao barulho.

Os sons são medidos em decibéis, uma escala que aumenta logaritmicamente. Zero decibel é o mais baixo nível de som que um ouvido humano jovem e sadio pode detectar. Um nível de 140 decibéis (um tiro de espingarda ou a deco-

lagem de um avião a jato) pode ser extremamente penoso. Um aumento de dez decibéis é percebido pelo ouvido humano com o dobro de intensidade sonora. A escala decibel mais freqüentemente usada, denominada dB, mede o volume **percebido**, dando mais peso aos sons de alta freqüência, que parecem mais altos para as pessoas do que a mesma intensidade de sons de baixa freqüência.

Da surdez às lesões cardíacas

Assim, o som de 100 dB de um aparador elétrico de grama ou de uma escavadeira limpa-neve é duas vezes mais alto que o som de 90 dB de um trem entrando numa estação do metrô. O Dr. Maurice Miller, professor de audiologia da Universidade de Nova York e consultor-chefe audiológico do Hospital Lenox Hill e do Departamento de Saúde da cidade de Nova York, salienta que até os barulhos muito abaixo do nível incômodo ou penoso podem prejudicar o ouvido.

A perda de audição ocorre em 20 a 25% dos trabalhadores expostos ao limite permitido de 90 decibéis durante uma jornada de oito horas (equivalente ao barulho do tráfego nas ruas ou de um caminhão pesado). De acordo com os novos regulamentos federais, os empregadores são obrigados a estabelecer programas destinados à conservação auditiva de todos os trabalhadores regularmente expostos a níveis de barulho de 85 decibéis ou mais.

A exposição repetida aos sons altos destrói as delicadas células capilares no Órgão de Corti, uma parte da cóclea no ouvido interno. Essas células são res-

ponsáveis pela captação das ondas de pressão induzidas pelos sons, transmitindo-as para as células nervosas, as quais, por sua vez, as levam para o cérebro.

Os sons seguem dois caminhos dentro do cérebro. Um deles leva o som para o centro auditivo onde ele é percebido e interpretado. O outro vai para um centro ativador-regulador no cérebro denominado formação reticular e depois para os centros cerebrais que acionam o sistema nervoso vegetativo. Esta última trajetória é responsável pela ampla escala de efeitos não-auriculares do barulho, porque aciona a clássica reação luta-ou-fuga ao **stress**: incitação, aumento das batidas cardíacas e da pressão arterial, contração dos pequenos vasos sanguíneos nas extremidades, recuo do flu-

xo sanguíneo da pele e dos órgãos digestivos para o cérebro e os músculos, contrações musculares, liberação de hormônios relacionados ao **stress** das glândulas supra-renais, boca seca, pupilas dilatadas e sensações subjetivas de tensão, excitação e ansiedade.

Acredita-se que o **stress** provocado pelo som seja um remanescente evolutivo dos tempos pré-industriais, quando sons altos geralmente significavam problemas — o rugir de um leão, o despencar de uma rocha ou um parente ferido. O **stress** era uma reação que permitia às pessoas sobreviver ao perigo, ajudando-as a fugir ou a lutar.

Os que estudam os efeitos do barulho descobriram que a maioria das pessoas se habitua a um som que ouvem freqüentemente e que sabem que não constitui causa para alarma, mas que sua reação interna de **stress** não diminui. Assim, quem vive perto de trilhos ferroviários, depois de uma semana, mais ou menos, não será mais despertado pelos trens que passam. Mas as reações internas ao barulho continuam ocorrendo, podendo finalmente acumular-se a ponto de causar danos ao corpo. **OESP**



As células são destruídas

Não é fácil escrever sobre este assunto, pois, além de exigir muita pesquisa e reconhecimento específico, a maioria das pessoas têm conceito formado sobre o sistema moderno de praticar a arte de curar as doenças e confundem drogas com remédio.

Apesar de o tema ser uma espada de dois gumes, vale a pena, porém, penetrar um pouco no mundo dos "medicamentos" para conhecer as misérias e as doenças que eles não curam, e os males que causam à saúde, o mais valioso patrimônio que possuímos.

Pesquisas recentes revelam que verdadeiras monstruosidades são praticadas em nome da saúde, fundadas não na Ciência, mas no dinheiro, e aquilo que chamamos de remédio, de socorro, não passa de obstáculos à saúde. Daí a necessidade de uma conscientização, de um esclarecimento, para que se conheçam os verdadeiros motivos e interesses criados

em torno da falta de saúde da população, pois, de quem é a culpa se o sistema todo se revela um absurdo criminoso e, apesar disso, é aceito? De quem é a culpa se concedemos aos cirurgiões, para nos cortarem uma perna ou um apêndice, remunerações maiores que aos padeiros para nos fornecerem o pão cotidiano? E quanto maior e mais terrível a mutilação, mais bem remunerado é o mutilador! Só isso basta para revelar o grau da imaturidade humana.

O tempo e o espaço não nos permitem considerar, em todos os seus aspectos, os problemas da quimioterapia contemporânea, quanto às reações nocivas provocadas pelo emprego de diferentes drogas na clínica humana. Há grande número de observações acerca das perturbações provocadas pelos chamados remédios, que vão desde as ligeiras alterações até à morte.

Obras Consultadas:

J. Planelles e A. Jaritonova, Efectos Nocivos, Consecutivos al empleo de antibióticos, Editorial Progreso, Moscou

*A. J. Mosseri
A Saúde pela Alimentação*

*A. J. Mosseri
A Saúde pela Alimentação, Edições Bloch*

Isto é, setembro/76

*Jean Jacques Barloy e Edson Martins
Ecologia - A Busca da nossa sobrevivência, Oto Pierre Edições*

Jornal de Minas, 4/7/75

O Cruzeiro - Artigo "CPI dos Remédios"

*Dr. John H. Tilden
Toxemia e Desintoxicação*

REMÉDIOS —

UM BLEFE?

Elias de Souza

"O fato de um medicamento ter sido bem sucedido no gato ou no rato não é suficiente para se afirmar que ele seja bom para o homem".

Sem levar em consideração a análise do mecanismo dessas perturbações, podemos afirmar que todos os preparados de laboratório, quimicamente sintetizados, produzem duas ordens de distúrbios: uma tóxica — devido às propriedades farmacológicas dos próprios preparados — e outra ligada intimamente à patogênese da própria enfermidade de que trata, como consequência da ação etiotrópica, ou a uma sensibilização do organismo do enfermo. Em outras palavras, o medicamento acaba criando enfermidades piores do que a que se pretende curar. Por exemplo, os antibióticos, sem discutir sua ação bacteriostática, além da maioria deles serem tóxicos, provocam outros efeitos prejudiciais, ligados à inibição das ações vitais, criando condições para o desenvolvimento de formas

mais complexas de enfermidades com curso mais prolongado e recidivas. O Dr. Carlos da Silva Lacaz, Diretor da Faculdade de Medicina da USP, em entrevista ao JORNAL DA TARDE, de São Paulo, explicou que "certos germes inofensivos, mas muito oportunistas, os saprófitos, embriagados pelos antibióticos, podem virar patogênicos, causadores de doenças". Os antibióticos provocam o aparecimento de problemas hepáticos, rompem o equilíbrio ecológico da flora intestinal, causam reações de choque (chamados anafiláticos), capazes de levar até à morte.

Sobre a segurança dos medicamentos, de maneira geral, pode-se dizer o seguinte: Segundo as leis atuais, antes de um medicamento ser lançado no mercado deve ser testado em animais. Mas até que ponto será válida a passagem do animal, sobre o qual repousa toda a experiência, para o homem? O método consiste no seguinte: aplica-se o novo medicamento num grupo de animais em doses tão concentradas que deveriam provocar a morte de 50% deles. Em seguida os testes são repetidos diminuindo progressivamente a dose, até que seja estabelecida a dose "segura" para o ser humano. Esse método absurdo é severamente criticado por um grande número de cientistas, mas recomendado pela OMS (Organização Mundial de Saúde).

O fato de um medicamento ter sido bem sucedido no gato ou no rato não é suficiente para se afirmar que ele seja bom para o homem. Embora o homem seja um mamífero e as grandes linhas de sua anatomia e fisiologia sejam semelhantes às de outros

mamíferos, existe uma grande diferença entre eles. Por exemplo, há certas bagas venenosas, mortais ao homem mas que não fazem qualquer mal aos pássaros. Carneiros e cabras mastigam impunemente a cicuta, que matou Sócrates. Cavalos, sapos e porcos-espinhos suportam o ácido prússico, enquanto que o homem morre após haver ingerido quantidades ínfimas desse produto.

Dessa forma a Talidomida foi experimentada durante muitos anos em milhares de animais. Na década de 60, quando se afirmava cada vez mais insistentemente que este novo "milagroso" tranquilizante era responsável por nascimentos de focômeles (semelhantes à foca, cujas mãos saem diretamente dos ombros) as autoridades da saúde respondiam que "após três anos de testes em animais, esse medicamento havia sido considerado inofensivo e que sua venda livre foi autorizada, sem receita médica, em toda a Alemanha Federal.

Esse produto foi introduzido no mundo com o nome de Contergan e vendido em 35 países com a recomendação de ser o melhor tranquilizante para mulheres grávidas e parturientes, por não causar nenhum mal à mãe ou à criança. Finalmente, depois de reunidas todas as provas de que a Talidomida era teratogênica para o homem, a droga foi retirada do mercado, depois de causar o nascimento de milhares de crianças deformadas.

A lista dos exemplos é longa. Quando o famoso *Stalinom* foi retirado do mercado, já havia causado, na França, a morte de 300 pessoas. A *Amidopirina* foi

proibida em numerosos países após haver procado inúmeros acidentes mortais. O *Asparaginase*, apresentado como um remédio milagroso contra a leucemia, desapareceu quando se percebeu que provocava, no homem, um aumento das células malignas e alterações nos rins. O *Cloranfenicol* teve sua produção suspensa nos Estados Unidos, quando se constatou que produzia colapsos cardiovasculares que levavam o indivíduo à morte. Mas aqui pode ser adquirido livremente, mesmo sem receita médica. A *Isoprenalina* provocou a morte de 500 pessoas na Grã-Bretanha entre 1961 e 1967.

Através de pesquisas recentes descobriu-se que o *Estilboestrol*, estrogênico administrado às mulheres grávidas na década de 1950, provocou o câncer em suas filhas 20 anos mais tarde.

A OMS lançou o alarme sobre esse assunto: Catástrofe apenas em início: milhares de jovens mulheres vivem hoje em angústia.

A prática da vivissecção é um absurdo e não traz nenhum benefício ao homem. "Mesmo que um medicamento tenha se revelado atóxico para 15 espécies diferentes de animais quem pode afirmar que ele não será tóxico para o homem?" — declara o Dr. A. L. Bacharach, do laboratório de Pesquisas do *Wellcome Chemical*.

Alguns exemplos: A morfina acalma o homem e excita o gato. Nossa salsa comestível é mortal para o papagaio. A penicilina é mortal para o porquinho-da-índia, etc. As conclusões tiradas da vivissecção representam assim erros fundamentais e frequentemente fatais. Na realidade, os medicamentos quase sem-

pre suprimem os sintomas e as dores de uma doença, mas não a curam. O doente só vê o efeito imediato e momentaneamente benéfico do medicamento, sem perceber que esse bem passageiro está gravemente comprometido por um enfraquecimento de sua constituição, o que representa uma porta aberta para numerosas doenças.

No Brasil: mais de 28.000 tipos de remédios

O professor Lwoff, Prêmio Nobel de Medicina em 1972, declarou que "trinta por cento das enfermidades são produzidas pelos próprios medicamentos." Para nós, que conhecemos o "único meio aprovado por Deus na maneira de praticar a arte de curar", a questão torna-se mais abrangente, e requer de nossa parte uma tomada de posição mais condizente com a nossa fé, sobretudo se considerarmos que em nosso país as leis de controle de medicamentos não são rigorosas.

Aqui no Brasil são vendidas centenas de medicamentos expressamente proibidos em outros países. Nos Estados Unidos, por exemplo, a *Food and Drug Administration*, mantém um rigidíssimo controle sobre a indústria farmacêutica, retirando do mercado todo remédio inócuo ou pernicioso.

É necessário que saibamos, entre outras coisas, que em nenhum país do mundo há tantas especialidades farmacêuticas, ou marcas de remédio, como no Brasil.

A Comissão de Saúde da Câmara dos Deputados, em 1975, apresentou um trabalho

sobre os medicamentos em outros países: Na Suécia são somente 2.800 espécies. Nos EUA, 6.000, na Espanha e na Itália 12.000, enquanto que por aqui, o seu número já superou a casa dos 28.000.

Desses 28.000, 1.700 são antibióticos, segundo o dicionário de especialidades farmacêuticas, publicado pela Editora Espume LTDA, que relaciona os produtos fabricados por 89 empresas do ramo. E há mais: os antibióticos representam 13% de todos os remédios vendidos no país e 20% do faturamento total da indústria farmacêutica. Dos dez remédios mais vendidos no Brasil os nove primeiros são antibióticos e o décimo um analgésico.

Apesar de toda essa "babilônia medicamentosa" a terapêutica se estriba, ainda, em cerca de quarenta a cinquenta remédios básicos. Então porque se fabricam 1.700 marcas diferentes de antibióticos? Haverá 1.700 tipos diferentes de bactérias a serem combatidas? Não, como também não existe justificativa para se produzirem 76 modelos diferentes de antiácidos, 276 antianêmicos, 131 antigripais, 350 antinevrálgicos, 147 antidiarréicos, 208 anti-álérgicos, 222 antitussígenos, 419 analgésicos, 160 colírios, 78 descongestionantes nasais, 110 energizantes, 150 expectorantes, 416 hepatoprotetores, 307 multivitaminas.

Se ainda não estão claras as razões de tamanha folia medicamentosa, convém dizer que por trás dessa epopéia existe uma generosa fonte de lucros. Exemplo disso são os multivitamínicos. Caso o prezado leitor desconheça, existe na Natureza, especialmente nas frutas e nos vege-

“Vitaminas e proteínas compram-se nas bancas das feiras”

tais em geral, e na praça, fabricado artificialmente através de síntese químicas, as vitaminas A, B1, B2, B3, B6, B12, C, D, E e K. Muitas cápsulas encontráveis em qualquer farmácia, contêm uma dessas vitaminas ou complexos aglomerados de várias delas. Ultimamente, porém, os laboratórios lançaram no mercado as chamadas multivitaminas com sais minerais, que englobam todas aquelas letrinhas e números de A a K, e, ainda por cima, têm cálcio, fósforo, sódio, potássio, ferro, manganês, cobre, magnésio, etc.

Será que há no mundo doente necessitando de tanto esforço fisiológico? Não. O diagnóstico médico de tal infeliz, multidesgraçado, seria o seguinte:

a) quase cego por xeroftalmia, ou carência de vitamina A;

b) trôpego pelo beribéri, ou carência de vitamina B.

c) raquítico por falta de vitamina D e cálcio.

d) gengivas sangrando pelo escorbuto, à falta de vitamina C.

e) vômitos incessantes, à falta de vitamina B6.

f) intensa anemia perniciosa, dores agudas causadas por lesões neurológicas, à falta de vitamina B12.

g) hemorragia pulsando por todos os orifícios, boca, nariz, olhos, etc, por causa de hipoprotrombinemia, falta de vitamina K.

Mas as vitaminas de laboratório podem causar problemas. As do tipo B e C solúveis em água, fluem sem dificuldades pelo corpo. Porém, as do tipo A, D, E e K, lipossolúveis, acumulam-se no organismo, prejudicando o trabalho da digestão, sobretudo rins e fígado.

“Em 90% dos casos, os medicamentos comprados na farmácia pelas camadas mais pobres, não têm nenhum efeito terapêutico. Vitaminas e proteínas não se compram nas farmácias, compram-se nas bancas das feiras.” **Prof. Nelson Chaves — Diretor do Instituto de Nutrição da UFP.**

“Vendem-se, no Brasil, medicamentos proibidos em outros países...”

Mas tudo isso que consideramos até agora não é nada, absolutamente nada, perto de um fato aterrador. Vendem-se, no Brasil, medicamentos proibidos em outros países de tecnologia mais adiantada, onde foram considerados perigosos à saúde. Ex: Conmel, usado livremente no combate às dores de dente, Urbal, Optalidon, Coramina, Cloromicetina, Quemisetina, etc. Estes são alguns dos medicamentos condenados pela **Food and Drug Administration**.

Vários analgésicos vendidos franca e livremente nas farmácias, e anunciados na TV são perigosíssimos à saúde, como a **Novalgina**, por exemplo, um dos medicamentos mais vendidos hoje no país. **Novalgina** é nome de fantasia, marca comercial para um composto da substância conhecida como **di-**

pirona. A **dipirona** elimina as dores e a febre, mas às vezes, infelizmente, elimina também o doente; provoca pelo menos duas doenças do sangue e ambas podem ser fatais: A anemia aplástica, por inibição da medula, que deixa de produzir suficientemente glóbulos vermelhos, e a agranulocitose, que acarreta a destruição dos glóbulos brancos.

Há mais de trinta outros medicamentos contendo compostos de dipirona sob diversos nomes de fantasia, à venda livremente em qualquer farmácia. Conmel, Berserol, Buscopan e Sintaverim são alguns dos mais conhecidos.

Na Austrália a dipirona não pode ser vendida como medicamento desde 1965. Na Grã-Bretanha está na lista das “substâncias de uso restrito e venenoso”. Aqui a droga é apresentada como um simples analgésico e antipirético sem nenhuma referência na bula ou na embalagem a efeitos colaterais e adversos ou contraindicação. Nem mesmo a recomendação para que crianças e gestantes não sejam medicadas com essa substância. Ao contrário, a bula prescreve doses específicas para lactentes e crianças menores de 5 anos!

A lista seria exaustiva. Pomadas de sulfa, alguns analgésicos ao lado de “solucionar” o problema a que se propoem, causam eczema. Alguns anti-inflamatórios levam ao câncer. Anticoncepcionais provocam desde a infertilidade até tumores de mama. E outros medicamentos, cujos efeitos mascararam o quadro clínico real, dificultam o diagnóstico correto e impedem que se faça a terapêutica oportuna e adequada.

A questão da indústria farmacêutica e do comércio de medicamentos tem outras implicações fora do campo estrito da medicina, como, por exemplo, a propaganda desonesta e distorcida. A bula que acompanha o "remédio" constitui-se num grande instrumento, para apresentar e estabelecer a melhor imagem possível da droga, ao mesmo tempo cheio de promessas de cura, e isento de perigos, traz um adjetivo estrategicamente colocado no primeiro parágrafo, do tipo "novo", "poderoso", "mais versátil", "inteiramente novo".

Um outro método consiste na inversão da ordem de apresentação das indicações do medicamento. Isto ajuda a criar uma idéia benigna da droga. Talvez o exemplo mais interessante e consideravelmente dramático seja o que fornece a bula do Winstrol, um hormônio sintético indicado para o tratamento de alguns distúrbios de crescimentos provocados por motivos glandulares, como o ananismo pituitário. A bula do Winstrol indica o medicamento para falta de apetite, de desnutrição e magreza, estimulando o apetite e favorecendo o anabolismo protéico. Só depois aparecem expressões como alterações no "trofismo" e "osteoporose". O que se entende transmite a idéia de um mero fortificante. No entanto a American Medical Association adverte que drogas como o Winstrol não devem ser usadas para estimular o crescimento de crianças que, apesar de franzinas, são sadias e normais fisicamente. O Winstrol provoca sérios danos no crescimento e desenvolvimento sexual das crianças.

A primeira vítima deste tipo de propaganda da indústria farmacêutica é o próprio médico que, desde o 1º ano de faculdade, é assediado com literaturas cada vez mais panfletárias, sumárias e sedutoras sobre o medicamento. Por isso cada vez mais os médicos sabem cada vez menos sobre as propriedades farmacológicas dos medicamentos. A maioria absoluta dos médicos não tem consciência do tipo de envolvimento a que estão sujeitos por parte da indústria farmacêutica. Agem inconscientemente ao aviarem uma receita, ao serem convidados por um grande laboratório para visitas à matriz, no exterior, com viagens totalmente pagas, ou quando recebem toneladas de "amostras grátis". Condiicionados, desde o princípio, por um sistema que abrange todo o tempo de faculdade, o médico, depois de formado, sem se dar conta, faz parte da engrenagem da indústria farmacêutica.

Há, ainda, um outro problema muito mais sério: o período que marca o expressivo crescimento da indústria farmacêutica marca também uma deterioração da saúde da população. Cresceu, juntamente com a indústria, a incidência de praticamente todas as doenças endêmicas do país: a verminose, a lepra, a malária. Surgiram, também, no período mais glorioso da indústria, novas doenças.

A conclusão que se pode tirar desse quadro é que a indústria dos remédios nada tem a ver com a saúde do povo. Como já dissemos, há no Brasil 28.000 marcas de medicamentos. E não há tantos brasileiros para tantas doenças. A realidade é que uma parte considerável da po-

pulação de nosso país sofre simultaneamente de verminose e mal de chagas, ou esquistossomose. Estatísticas mostram o seguinte quadro: 15 milhões de doentes de esquistossomose, 6 milhões de portadores de mal de chagas, 300 mil tuberculosos, 130 mil leprosos. Um em cada três brasileiros hospeda um zoológico de vermes em seu interior. Mas a indústria farmacêutica não toma nenhum interesse por eles. Sabeis por que? Entrevistado pelo jornalista Bernardo Kucinski, Robert Schneider, diretor presidente do laboratório Pfizer, disse: "Só 20 milhões de brasileiros são economicamente ativos. Os outros vegetam, sofrem de doenças do tipo carencial, ou provocadas pelo meio ambiente. Não consomem nada, nem roupa, nem calçado e muito menos medicamento".

O homem doente torna-se menos racional e mais vulnerável ao desespero, tornando-se presa fácil. Outrora acreditava nos milagres dos feiticeiros e curandeiros. Hoje ele acredita nos milagres dos laboratórios e chama o médico que acorre com pílulas e seringas. Mas os médicos são, na maioria das vezes, enganadores enganados. Também eles são vítimas, assim como os pacientes, do complexo médico-farmacêutico, a mais poderosa organização do mundo. Alguns, entretanto, tomam consciência e têm a coragem de dizer o que não conseguem mais ocultar. Exemplo disso é o Dr. Henri Pradal, ao declarar no Paris-Match, em dezembro de 1975: "Os medicamentos? Essencialmente um blefe. Uma das maiores trapagens de nossa época, e também uma das mais terríveis".

HIDROTERAPIA

- × *Banhos quentes*
- × *Banhos neutros*
- × *Banhos frios*
- × *Banhos de assento*
- × *Banhos de tronco*
- × *Banhos vitais*
- × *Banhos genitais*
- × *Pedilúvios*
- × *Banhos de vapor*
- × *Compressas*
- × *Instruções gerais*

Por **Hidroterapia** entende-se o tratamento pela água sob suas diversas formas e a temperaturas variáveis.

A água é um dos meios de cura, um veículo de calor ou frio para o corpo.

Aplicada ao corpo, opera nele modificações que atingem, em primeiro lugar, o sistema nervoso, o qual, por sua vez, age sobre o aparelho circulatório, produzindo efeitos sobre a regularização do calor animal. As reações da aplicação da água são portanto, três: 1ª nervosa, 2ª circulatória, 3ª térmica.

Água fria

A água fria excita fortemente a sensibilidade periférica, e a a excitação experimentada é levada, por via centrípeta, até os centros corticais, produzindo diversos reflexos, dos quais para nós os mais interessantes ocorrem na periferia, nos vasos superficiais e nos órgãos subjacentes, na pele.

O sistema nervoso sensitivo, excitado na totalidade das suas ramificações periféricas, é estimulado e melhorado nas suas funções, produzindo, no indivíduo, uma sensação de bem-estar, e a pessoa se sente reanimada, alegre e disposta para o trabalho. O sistema nervoso recupera o seu tom. Por isso se pode dizer que a água fria é um tônico para o sistema nervoso. A aplicação de água fria ao corpo ao mesmo tempo tônica e sedativa, regulariza as funções nervosas e é indicada na luxação.

Quando a água fria toca a pele, os vasos periféricos se contraem, o coração retarda momentaneamente suas batidas e a pressão arterial aumenta. Ao cabo de alguns segundos, graças ao relaxamento dos vasos periféricos, a pele se torna mais corada. Baixa a pressão arterial e o coração acelera suas batidas.

Na aplicação de água fria verificam-se, pois, duas fases: em primeiro lugar a vasoconstrição e hipertensão; em segundo lugar a vasodilatação e hipotensão. Logo em seguida, a circulação volta, nos indivíduos normais, ao seu estado habitual.

A vasoconstrição produzida pelo contato da água fria é, pois, um reflexo de defesa destinado a diminuir a perda de calor. Nesse ato é modificada a distribuição da massa sangüínea que produz o calor. O sangue é afastado da periferia e impelido para dentro. Em resultado, há aumento de calor interno, e em seguida, nas aplicações rápidas de água fria, vem a irradiação do calor do centro para a periferia, em virtude da vasodilatação, graças à qual o sangue é enviado, em abundância, do centro para a periferia.

Nas aplicações mais prolongadas de água fria, a fase da vasoconstrição é mais demorada e a fase da vasodilatação é menos rápida e menos ativa, maior é o esfriamento do corpo e mais lento o seu aquecimento. Nas aplicações demasiadamente prolongadas, o aquecimento pode faltar.

Água quente

A água quente produz, como a água fria, a excitação da sensibilidade periférica e determina quase igual série de reflexos. A principal diferença é que a água fria é mais tônica e sedativa que a água quente. Outrossim, a aplicação demasiadamente longa desta última é deprimente.

Com água quente também se verificam as duas fases já mencionadas: 1ª) vasoconstrição com hipertensão; 2ª) vasodilatação com hipotensão.

A princípio há, com a aplicação de água quente, produção de muito calor. Depois a defesa orgânica contra a elevação da temperatura interna se efetua por meio de uma vasodilatação periférica enérgica e por transpiração, se a aplicação é de duração suficiente.

As aplicações hidroterápicas frias ou quentes têm, em seus efeitos sobre o corpo humano, a pele como intermediário. Da superfície da pele parte a impressão sensitiva que constitui a reação da sensibilidade, o reflexo vasomotor que provoca a reação circulatória, e o reflexo térmico que regula, por meio dos vasomotores, o gasto de calor periférico.

Por outro lado, o estado da pele também sofre modificação. As duas fases — vasoconstrição e vasodilatação — a afetam especialmente, de vez que os capilares cutâneos são os mais diretamente interessados. A pele fica, sucessivamente, pálida, e, logo em seguida, rosada, em virtude dos movimentos vasculares, graças aos quais a pele pode desempenhar-se mais facilmente das suas funções, das quais, a que mais nos interessa no momento, é a eliminação das substâncias morbosas, pela freqüente transpiração. Esse resultado pode ser alcançado tanto com água fria como com água quente, mas o efeito da primeira é maior.

A hidroterapia, como tratamento capaz de operar profundas modificações no organismo, tem igualmente influência sobre a nutrição, pois está comprovado que este tratamento aumenta o número de glóbulos vermelhos e de glóbulos brancos do sangue, aumenta a taxa de hemoglobina, age sobre a excreção urinária, tem efeito sobre a evacuação, aumenta a eliminação das matérias azotadas e do ácido úrico, etc.

Banhos quentes

Os banhos quentes (de 37° a 40°C) são tônicos se são curtos (5, 10 ou 15 minutos). Sendo mais demorados, ou muito freqüentes, tornam-se deprimentes.

Inicialmente a temperatura da água deve ser morna ou neutra (30° a 35°C); vai-se acrescentando água quente aos poucos, até que a temperatura chegue a 40°C.

Quem não está acostumado a tomar banhos quentes, deve começar com banhos rápidos, digamos de 5 minutos, aumentando um pouco a duração em cada banho seguinte.

Estes banhos se recomendam aos que sofrem de gota, podagra, reumatismo, às pessoas predispostas aos espasmos; recomendam-se também para aliviar convulsões, etc.

No começo da febre, escarlatina, do sarampo, da rubéola, um banho quente de

10 minutos, faz aparecer a erupção.

O banho quente também é bom para provocar o aparecimento da menstruação e para aliviar a menstruação dolorosa.

O banho quente faz suar e ajuda a eliminar as substâncias morbosas que o corpo envenenado por um falso modo de viver é demasiado fraco para por si mesmo expulsar.

Antes de se tomar um banho quente, deve-se tomar copiosa quantidade de água fria.

Durante o banho é bom aplicar compressas frias à cabeça, para evitar a congestão cerebral.

A água do banho acrescenta-se o cozimento de folhas de eucalipto, cavalinha, flores de feno, e outras plantas.

Imediatamente ao sair do banho quente, deve a pessoa tomar um choque de água fria. Pode tomar um chuveiro frio, rápido, de meio minuto, ou alguém derramar-lhe água fria por cima. Isso para evitar que se resfrie.

Banhos neutros

Os banhos neutros (33° a 36°C — 10 a 20 minutos) são bons para as pessoas enfermas, para os débeis, anêmicos, reumáticos, nervosos, para os que sofrem de insônia, etc. Se se tomar o banho para combater a insônia toma-se imediatamente antes de se deitar.

A água do banho pode-se acrescentar o decocto de muitas plantas medicinais.

Durante o banho, é bom refrescar a cabeça com água fria.

No fim toma-se um chuveiro frio rápido.

Banhos frios

Os banhos frios (8° a 15°C) de imersão, não devem durar mais do que 1/2 a 1 minuto. Os de chuveiro podem durar um pouco mais.

Boa praxe é começar com um banho bem curto e estender a duração em cada banho seguinte.

Pode-se tomar banho frio de manhã e de noite imediatamente antes de deitar-se, mas pelo menos duas horas depois da comida.

Ao entrar no banho, é preciso que o corpo esteja quen-

te. Quem sente frio deve esquentar-se antes do banho, mediante exercícios físicos, fricções no corpo, ou mediante um banho quente.

As pessoas debilitadas, ou enfermos de enfermidades crônicas, devem, para fortificar-se, começar com banhos frios parciais (pedilúvios, banhos de assento, banhos de tronco, afusões), pois se comesçassem diretamente com os banhos frios totais, os mesmos poderiam fazer-lhes mais mal do que bem. Depois de experimentarem a eficácia dos banhos parciais, poderão tomar banhos frios de corpo inteiro. Ou, então, poderiam começar com banhos totais, quase mornos, e reduzir a temperatura da água em cada banho subsequente até que suportem bem o banho frio.

Os banhos frios rápidos têm efeito fortificante sobre o sistema nervoso. Quando prolongados podem ocasionar resfriamento, a menos que se observem freqüentes intervalos para fricções.

São muito usados os banhos frios para diminuir a febre, inclusive a febre tifóide.

Banhos quentes de assento

Põe-se na banheira água à temperatura de 38°C aproximadamente. A água pode chegar até o umbigo.

Aumenta-se gradativamente a temperatura da água até 45°C.

Quem não tiver banheira própria para banhos de assento, pode usar uma bacia funda, ou arranjar um tina, ou adaptar um barrilote de madeira.

A água do banho acrescenta-se o decocto de plantas medicinais.

Mantém-se fresca a cabeça com uma compressa de água fria.

Os pés devem estar mergulhados em água quente (43° a 48°C), num balde, lata ou bacia.

Durante o banho deve beber-se água fresca.

A duração do banho pode ser de 10 a 20 minutos.

Banhos de assento quentes servem para atrair o sangue para os órgãos abdominais.

Empregam-se com excelentes efeitos, na congestão da ca-



beça, nas perturbações da digestão, nas enfermidades do estômago, do intestino, do fígado, dos órgãos sexuais, dos rins, do coração, dos olhos, da garganta, etc.

Empregam-se para aliviar as dores na menstruação, na micção difícil das pessoas idosas, nas hemorróidas, e em outros casos em que haja dores no baixo ventre; também nas inflamações do útero, dos ovários, da vagina, da bexiga, etc.

Especialmente nas cólicas e nos cálculos do fígado, dos rins, e da bexiga, o banho de assento bem quente tem considerável efeito anódino, isto é, alivia grandemente as dores.

Ao levantar-se do banho toma-se uma afusão de água fria nos quadris, não, porém, nos casos de menstruação e micção difícil.

Banhos neutros de assento

A temperatura da água é de 33° a 37°C. Os efeitos dos banhos neutros são, em menor grau, paralelos aos dos banhos quentes.

Também aqui o decocto de plantas medicinais, acrescentado à água do banho, traz bons resultados.

Tomados nos últimos dois meses de gravidez, cada dia, durante 15 minutos, esses banhos são muito úteis para facilitar o parto. Além disto, facilitam o sono.

Banhos frios de assento

A temperatura da água é de 8° a 15°C. Bom é começar com uma temperatura quase morna e baixá-la em cada banho seguinte. A capacidade de água deve ser suficiente para cobrir os quadris,

ou seja tanto quanto chegue até o umbigo. A duração é de 2, 3, 4 ou 5 minutos.

Os pés devem estar mergulhados em água quente (40° a 43°C).

São muito importantes, especialmente para o abdômem, pois regulam a circulação do sangue nesta região do corpo.

Aplicam-se nas moléstias abdominais, nas hemorragias, nas hemorróidas, na clorose, na digestão fraca, na prisão de ventre, na dilatação do útero, após o parto, na insônia, no nervosismo, em casos de hemorragia do útero, da vagina ou dos intestinos.

Tomam-se preferivelmente de manhã, ao levantar-se, e de noite, ao deitar-se num recinto quente. Deve-se estar agasalhado a fim de evitar o resfriamento.

Ao sair do banho, deve-se friccionar bem os quadris, para aumentar os efeitos estimulantes sobre a circulação.

Banhos de assento alternados

É necessário ter duas tinas: uma com água quente (35° a 37°C) e outra com água fria (8° a 15°C).

Acrescenta-se à água quente o decocto de folhas de eucalipto, cavalinha, flores de fe-no, ou outras ervas medicinais.

A duração do banho é de 15 a 20 minutos.

Cada 5 minutos a pessoa em tratamento sai da água quente e senta-se 1 minuto, na água fria.

O banho alternado, de assento, produz bom efeito em casos de reumatismo, espasmos dos rins e da bexiga, cálculos, afecções do aparelho urinário, etc.

Banhos de tronco

Os banhos de tronco, como o próprio nome diz, abrangem somente o tronco.

Usa-se, para esta espécie de banhos, uma tina com as costas bem inclinadas para trás. A água deve chegar até os quadris ou até o umbigo.

A temperatura da água é entre fria e morna, ou seja, de 17° a 25°C.

Os pés não são postos em água.

O tronco fica recostado ao espaldar da tina, ou seja, fica numa posição entre sentado e deitado.

As partes não banhadas do corpo, como sejam os ombros, o peito, as pernas, e os pés, devem ser agasalhados com um cobertor ou com roupas ou com panos de flanela ou lã.

Fricciona-se constante e energeticamente, mas sem violência, o baixo ventre, sempre a partir do umbigo para baixo e para os lados, com um pano grosso, até que o corpo se refrigere. O arrefecimento necessário vem depois de 10 a 15 minutos. Para diminuir ainda mais a temperatura elevada do interior do corpo, pode-se continuar o banho por mais 5 minutos.

Para as pessoas débeis, e para as crianças, bastam 5 minutos ao todo.

O banho de tronco é ótimo refrescante do interior do corpo, pelo que tem bom efeito em casos de febre, inclusive na febre tifóide.

Geralmente bastam dois ou três banhos por dia.

Um banho de tronco diário, durante o período da gravidez, facilita o parto.

Tem aplicação eficaz, também, nas afecções do estômago, dos intestinos, dos rins, do fígado, etc.; ajuda a eliminar as substâncias morbosas do corpo; mostra-se igualmente eficaz nas moléstias sexuais, nas moléstias dos olhos, da cabeça, do pescoço, da laringe, etc.

Terminado o banho, aquece-se o corpo fazendo uma fricção geral, rápida, ou voltando à cama, ou dando um passeio com o corpo bem agasalhado, ou fazendo algum trabalho

ao ar livre, ou exercícios físicos, ou tomando banho de sol.

Não se deve comer imediatamente após o banho, senão depois de restabelecido o calor normal do corpo.

Banhos vitais

Deita-se água fria numa tina ou bacia. Por cima estende-se uma tábua. Senta-se na tábua em seco. Todo o corpo deve ficar fora d'água, exceto os pés, que se põe em água quente. E, com o côncavo das duas mãos, vai-se jogando água fria sobre o ventre.

A duração do banho é de 10 a 20 minutos.

O efeito deste banho é estimulante para a circulação sangüínea e tônico para o sistema nervoso.

Banhos genitais ou semicúpios

Tomam-se estes banhos sentados numa cadeira, num banquinho ou numa tábua estendida sobre uma cuba ou tina contendo água fria em abundância, a saber, uns 30 ou 40 litros. Pouca quantidade se aqueceria logo, e o banho perderia sua eficácia. O corpo fica fora da água.

A pessoa em tratamento inclina-se um pouco para a frente, e, com um pano mergulhado repetidamente na água fria, lava continuamente apenas as extremidades externas e anteriores dos órgãos sexuais, tomando sempre tanta água quanto o pano possa absorver sem torcê-lo.

Não se deve esfregar com violência. Fricciona-se de leve.

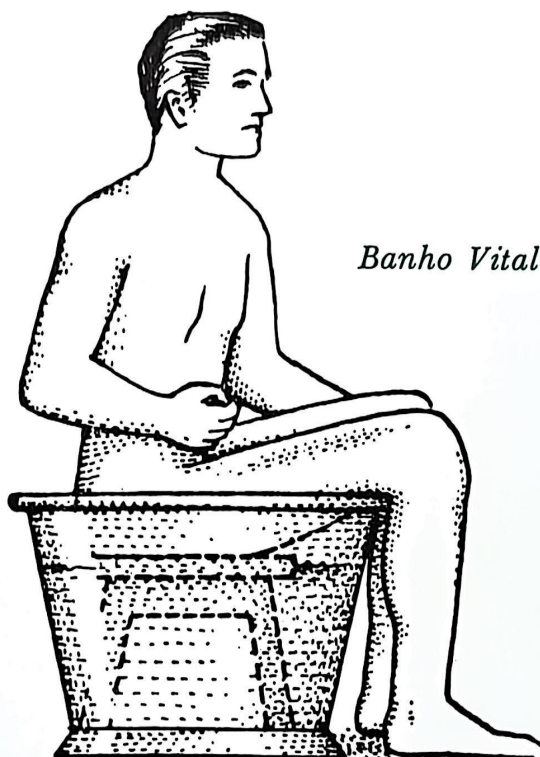
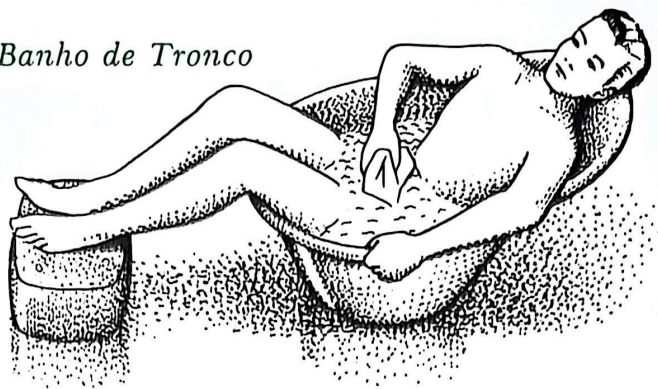
As mulheres devem ter cuidado de lavar somente o exterior e nunca o interior, e durante a menstruação devem suspender o semicúpio.

A duração do banho é de 15 a 30 minutos.

A eficácia do semicúpio se explica por dois fatos:

Em primeiro lugar, como o interior do corpo é caracterizado pela presença de grande calor produzido pela fermentação das substâncias estranhas, este banho refresca o interior sem provocar o esfriamento do resto do corpo. Ao contrário, as partes frias, mormente dos enfermos de enfermidades crônicas,

Banho de Tronco



Banho Vital



Banho Genital

sofrem aquecimento. Graças a esta ação, normaliza-se a temperatura anormal, interna, provocada pela fermentação das matérias morbosas.

Em segundo lugar, este banho tonifica grandemente o sistema nervoso, e aumenta a força vital do corpo inteiro. Em nenhuma outra parte do corpo humano se encontram tantos nervos importantes como na parte a que se aplica este banho. As extremidades de grande número de nervos da medula espinhal e do sistema nervoso simpático constituem os principais nervos do baixo ventre, e, sendo estas extremidades influenciadas pela aplicação de água fria, exercem influência sobre todo o sistema nervoso. A água fria aplicada às partes genitais fortifica consideravelmente os nervos e reanima a força vital de todo o organismo.

Pedilúvios quentes (escalda-pés)

Põe-se numa bacia, tina, lata ou balde uma quantidade de água suficiente para cobrir os tornozelos.

A temperatura inicial deve ser de 35° a 40°C, devendo acrescentar-se mais água quente aos poucos até elevar a temperatura a 48°C ou até o máximo que se possa suportar.

A duração do banho é de 10 a 20 minutos.

Sendo muito quente a água do banho, ou havendo tendência para o desmaio, é bom refrescar a cabeça com uma compressa fria.

O escalda-pés é de bom efeito como auxiliar de outros tratamentos. Atrai para os pés o sangue das demais partes do corpo.

Emprega-se, outrossim, com bom resultado, quando há sensação de frio (falta de calor corpóreo), quando a água fria não provoca reação por escassez de sangue, e em casos de anemia, nervosismo, falta de sono, desordens na circulação do sangue, congestões, espasmos, falta de menstruação, gripes, resfriados, dor de dente, etc.

Como os pedilúvios resolvem e fortificam, aplicam-se também com muita eficácia nos suores dos pés, podra-



ga, panarícios, chagas, contusões, lesões, tumores, etc., dos pés.

Para os que sofrem de varizes a temperatura da água não deve ser superior a 31°C.

Quando se toma pedilúvio quente, com o cozimento de plantas curativas, deve-se por fim aplicar um jorro frio aos pés ou pô-los, durante 1 minuto, em água fria. As senhoras grávidas não devem fazer uso de escalda-pés, pois pode provocar aborto.

Pedilúvios frios

Põe-se numa lata ou num balde a quantidade de água suficiente para alcançar a barriga da perna. Melhor, todavia, é a água corrente.

A duração do banho é de 2 ou 3 minutos.

A princípio há uma sensação desagradável. Em seguida vem uma sensação de calor e a pele das partes submergidas avermelha.

O pedilúvio frio e curto excita a circulação local do sangue e combate o frio habitual dos pés. Convém, pois, às pessoas que sofrem de pés frios.

O banho frio de pés ajuda a desviar o excesso de sangue na cabeça, pelo que convém em casos de insônia.

Pedilúvios alternados

Usam-se dois baldes, latas ou outros recipientes. Num vai água fria e noutro água quente, tão quente quanto se possa suportar. A quantidade deve ser suficiente para alcançar a barriga da perna, podendo mesmo ir até os joelhos.

A duração do pedilúvio alternado é de 10 a 20 minutos.

Põem-se os pés, alternadamente, 5 minutos em água quente e 1 minuto em água fria, acabando-se com água fria.

Terminado o banho, friccionam-se os pés com uma esponja ou um pano, e calçam-se, logo, meias e sapatos.

O pedilúvio alternado ativa a circulação do sangue nos pés, pelo que é útil para desviar o excesso de sangue da cabeça. O que ajuda a alcançar este resultado é a aplicação de compressas frias à cabeça.

Banhos de vapor

Para tomar estes banhos, é preciso que a pessoa tenha uma caixa própria, dentro da qual possa sentar-se, fechando-a bem e ficando só com a cabeça de fora. No interior da caixa instala-se um assento de grade, ou uma cadeira de assento perfurado, para dar passagem ao vapor. Em baixo coloca-se uma chaleira elétrica, grande, com água a ferver. Caso uma não dê vapor suficiente, podem usar-se duas. Pode-se, em vez de chaleira elétrica, colocar, fora, ao lado da caixa, uma pequena caldeira, ou um pequeno tambor com um tubo ou mangueira a desembocar no interior da caixa soltando aí vapor. Basta também uma panela de vapor ordinária com uma abertura em forma de funil, em que se põe a mangueira. A panela, cheia de água, com plantas medicinais (cavalinha, folhas de eucalipto, etc.), é posta

sobre o fogão. Assim que a água começa a ferver e soltar o vapor na caixa, pelo tubo de borracha, entra-se na caixa, fecha-se bem, passa-se uma toalha em volta do pescoço, para fechar a abertura por onde a cabeça fica do lado de fora. Aproveita-se, assim, melhor, o vapor, evitando o seu escapamento. Cuidado, porém, o banhista, para não se escaldar.

A duração do banho é de uns 15 a 30 minutos. Bom é começar com banhos mais curtos (10 minutos) e estender a duração em cada banho seguinte.

Durante o banho bebe-se algumas vezes água fresca, e refresca-se o rosto e a cabeça, a miúdo, com uma toalha molhada em água fria e torcida. Ou então se pode aplicar uma compressa fria à cabeça, renovando-a várias vezes, ou seja, sempre que se aqueça.

Pode-se interromper o banho de vapor uma, duas ou três vezes para tomar um chuveiro, frio, rápido de meio minuto, e fazer fricção no corpo.

Termina-se o banho de vapor com um chuveiro frio de um minuto.

Quem quer continuar a suar, deve, imediatamente ao sair da caixa, e sem tirar o suor com um chuveiro frio, envolver-se num lençol mergulhado em água quase fria (entre 20° e 25°C) e bem torcido, e cobrir bem o corpo, com bastantes cobertores, na cama. Continua-se a suar por mais 45 minutos até uma hora.

O suadouro deve ser terminado com um chuveiro frio rápido ou com uma fricção rápida com um pano torcido em água fria.

Não somente os enfermos, senão também osãos devem tomar banho de vapor de quando em quando, podendo ser um por semana.

Os banhos de vapor e todos os suadouros, seguidos de chuveiro frio, rápido, ativam a circulação do sangue e promovem a expulsão das impurezas que, retidas no interior do organismo, poderiam mais tarde trazer várias afecções.

Os banhos de vapor constituem, pois, excelente remédio contra quase todas as enfermidades, pois que a maioria das doenças têm, por sua causa primária, impurezas no sangue, e tais banhos são também um bom meio de prevenir moléstias.

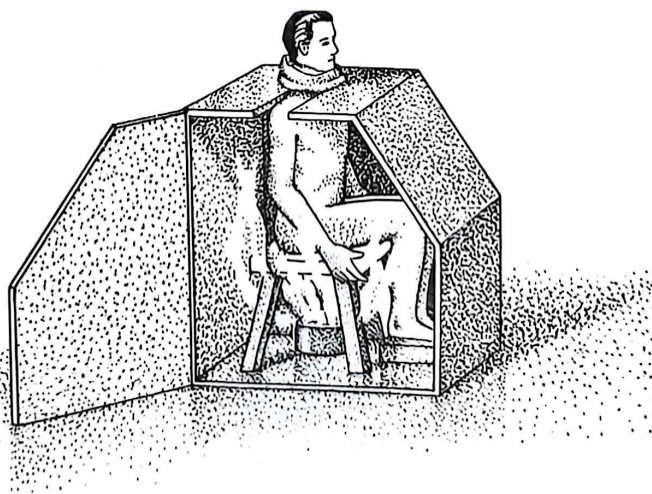
Quando, por exemplo, suspeitamos o começo de uma enfermidade eruptiva (sarampo, rubéola, escarlatina, varicela, etc.), não devemos esperar até que a doença se manifeste. Devemos entrar logo no banho de vapor, para que, pela sudação, sejam expelidas as substâncias venenosas e apareça a erupção.

As plantas medicinais, incluídas na água a ferver, prestam grande auxílio.

Compressas quentes

A fomentação é um dos processos mais comuns, fáceis e eficazes da hidroterapia.

Mergulha-se um pano, dobrado em 4 ou 6, em chá quente de plantas medicinais, segurando-o pelas pontas,



para não queimar as mãos, e torcendo-o várias vezes para deixar escorrer bem a água.

Aplica-se a compressa, à parte dolorida, tão quente como se possa suportá-la.

Por cima da compressa vai um pano de lã ou flanela.

Como a compressa logo se esfria, é necessário mudá-la cada 3 ou 5 minutos. E, para que o paciente não necessite esperar, é necessário ter outra compressa já pronta. Usam-se, portanto, dois panos dobrados em 4 ou 6

Nunca se deve colocar outra compressa sem enxugar primeiro a parte tratada.

Sempre que é possível, deve-se ter à mão, também, como é evidente, a panela de água fervendo.

A duração total da aplicação é de uns 30 minutos.

Em seguida ao tratamento, faz-se uma fricção leve e rápida com um pano úmido, frio, e a parte tratada deve ser envolvida em panos de lã ou flanelas secos.

Em casos de dor muito forte, não se faz a fricção fria no fim.

Se a dor não cessa, pode-se, depois de meia hora, fazer nova aplicação de compressas quentes.

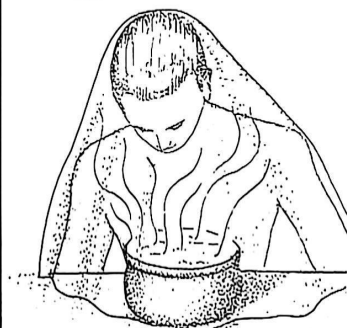
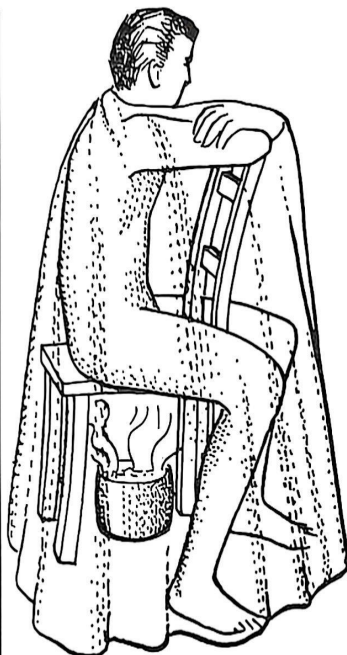
Outro processo é o que consiste em colocar a compressa torcida, bem quente, entre dois panos, de maneira que a parte em tratamento receba o vapor da compressa quente.

Esta fomentação basta mudá-la cada 5 ou 8 minutos.

Aplicam-se compressas quentes ao ventre nos seguintes casos: fortes dores abdominais, cólicas do fígado provenientes dos cálculos biliares (pedra na vesícula biliar), cólicas resultantes da gota, disenteria, enterite aguda, indigestão, hipocondria, timpanite, prisão de ventre persistente, espasmos do estômago e da bexiga, gota intestinal e estomacal, inflamações dolorosas no abdômem.

Aplicadas ao peito, as compressas quentes dão bons resultados em casos de congestão pulmonar, pleurisia, bronquite, tosse, etc.

Aplicadas à face, aliviam a nevralgia facial, a dor de



dente, etc.: resolvem também o terçol.

Aplicadas à região lombar (na parte trazeira da cintura), aliviam as dores em caso de lumbago.

Aplicadas ao espinhaço (costas), facilitam o sono.

Aplicadas às articulações aliviam as dores em casos de artrite, sinovite, hígroma, etc.

Compressas frias, refrigerantes

Mergulha-se em água fria um pano dobrado em 4 ou 6, torce-se e aplica-se à parte que se vai tratar.

A água deve, naturalmente, ser provida com antecedência, com o decocto de plantas medicinais, e deixada a esfriar.

Como a compressa se aquece logo, é necessário renová-la com frequência, pelo que se deve ter outra compressa já pronta.

Renova-se cada 4 ou 5 minutos, e, desta maneira, se obtém uma subtração de calor.

Este processo produz, em miniatura, o que produz a envoltura em lençol molhado, frio.

Emprega-se como antiflogístico e vaso constritor, nas

inflamações locais, hiperemia, acessos de gota, congestão renal, congestão cerebral, meningite, peritonite aguda, febre tifóide, apendicite e artrite aguda.

Compressas frias, termógenas ou aquecedoras

Dobra-se um pano em 4 ou 6, mergulha-se em água fria, torce-se e aplica-se segundo a finalidade para que se necessita.

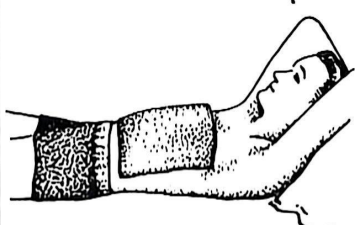
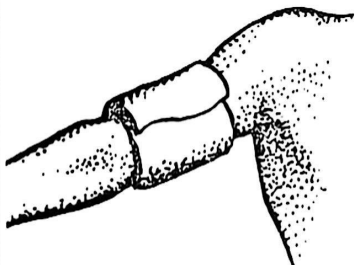
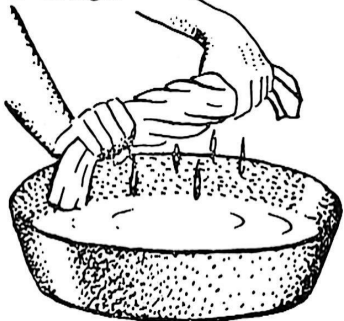
Em volta da compressa passam-se outros panos, secos, impermeáveis, em boa quantidade, (podem ser flanelas), para evitar o escapamento do calor produzido, pois a compressa fria logo começa a esquentar.

Tal compressa fica várias horas, ou toda a noite, no lugar a que é aplicada.

A princípio, ela esfria a pele e a irrita. Logo, porém, a pele começa a aquecer-se, pouco a pouco, e, finalmente, o calor produzido sob a compressa acaba por secá-la.

Segundo a sua finalidade terapêutica, pode-se aplicá-la a várias partes do corpo.

Empregam-se nos seguintes casos: bronquite, enfisema, dispepsia, espasmos do piloro, prisão de ventre, congestão do fígado, transtornos motores do estômago e intestinos, angina, faringite, espasmos da laringe.



Notando-se que a compressa, depois de aquecer-se, começa a esfriar, deve-se tirá-la sob pena de se obter um resultado contrário ao que se queria alcançar.

Terminado o tratamento, deve-se, ao tirar a compressa, friccionar rapidamente, com um pano úmido, frio, a parte tratada, enxugando-a logo com um pano ou toalha.

Instruções necessárias à aplicação da hidroterapia

1— ao proceder-se a um tratamento com água fria, o corpo deve estar quente. Se a pessoa que vai tratar-se sente frio, deve primeiro aquecer-se mediante exercícios físicos, ou fricções no corpo, ou por um pedilúvio quente. Se o compartimento onde se vai fazer o tratamento é frio, deve-se aquecê-lo, para o que se pode queimar álcool numa bacia.

2— A distância mínima entre os tratamentos e as refeições é uma hora antes da comida ou três horas depois.

3— Em seguida ao tratamento com água fria, deve-se aquecer o corpo com fricções, exercícios físicos ou banhos de Sol.

4— Depois de um banho de vapor, ou um banho de água quente, ou um suadouro, deve-se tomar um chuveiro, ou afusão, ou irrigação de água fria, rapidamente, para evitar resfriamento.

5— Os tratamentos com água fria não devem ser aplicados muito perto um do outro. Deve-se observar, entre um e outro tratamento, um intervalo suficiente para permitir que o corpo readquira seu calor normal.

6— Se o paciente está dormindo, não se deve despertá-lo para aplicar-lhe o tratamento. Na cura das enfermidades, o sono tem bom efeito. Em caso de febre, pode-se despertar o enfermo, porque, então, o sono não é natural.

7— Durante os tratamentos de processo derivativo (banhos de vapor, banhos de assento quentes, escalda-pés, etc.), não se deve ler, porque a leitura atrairia o sangue para o cérebro.

8— Não se alcançando imediatamente os resultados

desejados, não se deve desanimar nem pôr em descrédito a eficácia dos tratamentos naturais. Muitas vezes, nos casos crônicos, só se alcança a cura depois de aplicações prolongadas.

9— No tratamento das crianças, quando estas gritam de medo e aversão pelas aplicações, deve-se proceder com muito jeito, pois uma agitação violenta poderia tornar pouco aproveitável ou mesmo prejudicial o tratamento.

10— Finalmente, salientamos que nada adiantará ao paciente os tratamentos hidroterápicos e as plantas medicinais, se ele continuar a viver uma vida de transgressão às leis da natureza.

Oásis Paranaense **HOSPITAL NATURISTA**

**Um Hospital
REALMENTE
naturista**

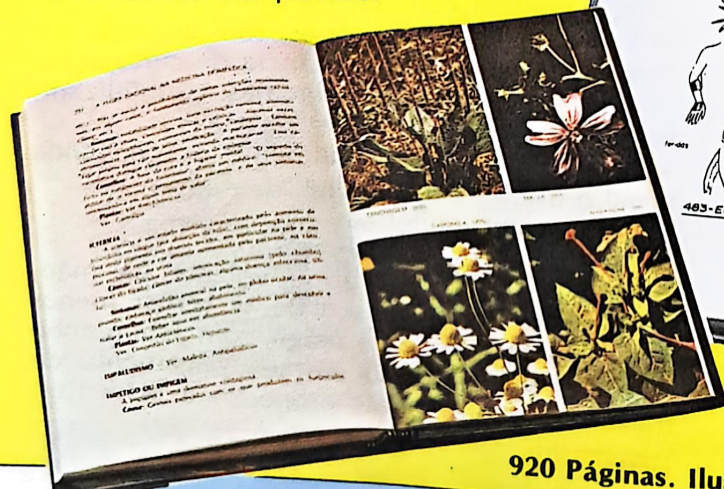
Botiatuva -

**ALMIRANTE
TAMANDARÉ, PR**
Fone:
(041) 757-1264

90 médicos falam através desses 2 volumes:

- Agentes curativos naturais substituindo o veneno das drogas;
- Mais de 1.000 plantas medicinais e noções de hidroterapia;
- As enfermidades, seus sintomas e tratamentos;
- Nomes populares e científicos das plantas.

A FLORA NACIONAL (2 VOLUMES) **na medicina doméstica**



920 Páginas. Ilustrado. Encadernado.

Caro leitor:

Essa e outras obras
estão à sua disposição em
nossa Editora ou em
nossos representantes.



Os cigarros com baixo teor de alcatrão podem diminuir o risco de câncer pulmonar — sob certas condições. Mas têm pouco efeito sobre a redução da ameaça de doenças cardiovasculares e outras ligadas ao uso do fumo.

Essa é a essência do 17º Relatório Anual Sobre Fumo e Saúde dado ao público este ano pelo Diretor Geral de Saúde dos Estados Unidos. Entre outros destaques: — A percentagem de fumantes adultos nos Estados Unidos caiu de 40% para 32% desde 1964, quando as autoridades de saúde pública declararam pela primeira vez que o hábito de fumar é perigoso para a saúde.

— O teor médio de alcatrão dos cigarros caiu de 32% e o de nicotina de 26% desde 1968.

— Cerca de um terço

de todos os fumantes adultos usam hoje marcas com baixo teor de alcatrão, isto é, cigarros com até 15 miligramas de alcatrão.

O risco de câncer pulmonar só diminui se o fumante que passa a usar um cigarro com baixo teor de alcatrão não aumenta o número de cigarros fumados por dia ou se não tragar profundamente. Não sendo esse o caso, muito pouco diminui o risco.

Não há, porém, diminuição do risco de doenças cardiovasculares. Os cigarros com baixo teor de alcatrão não diminuem o monóxido de carbono, importante causa de doenças cardíacas induzidas pelo fumo, segundo o Dr. Roberto Masironi, diretor do Programa de Fumo e Saúde da Organização Mundial de Saúde.

SEGURANÇA NO TRÂNSITO

Na Noruega, quem conduzir veículo sob a influência de drogas estará agora infringindo o Código Nacional de Trânsito. Consta a seguir uma relação dos sete grandes grupos de medicamentos declarados prejudiciais à segurança do trânsito:

— Drogas que atuam sobre o sistema nervoso central, como os antidepressores, e drogas que contêm o tranqüilizante diazepam.

— Pílulas soporíferas cujo perigo é óbvio. Contudo, não é comum saber que há diversos soporíferos de longa ação, ainda capazes de afetar o motorista na manhã seguinte.

— Drogas contra o enjôo do movimento e anti-alérgicas e, entre estas últimas, principalmente os anti-histamínicos. Algumas dessas drogas contêm cafeína, para neutralizar a sonolência, mas os usuários são avisados de que a cafeína é uma substância de curta ação.

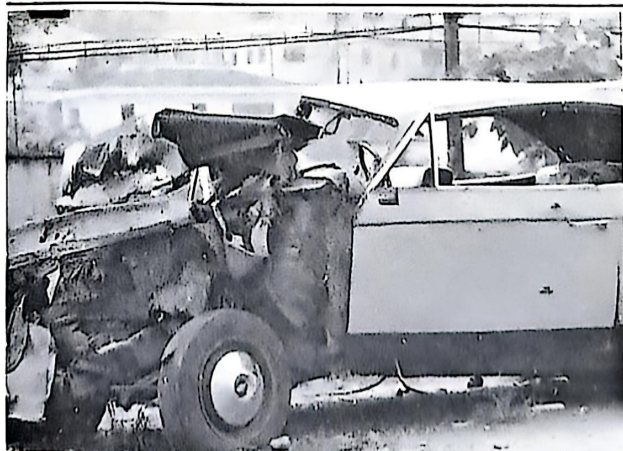
— Drogas analgésicas: algumas tranqüilizam, outras excitam.

— Estimulantes, principalmente os de venda ilegal e usados sem receita.

— Drogas anti-epiléticas.

— Drogas contra a hipertensão.

Com drogas no corpo e volante na mão, o motorista corre o risco de se tornar menos alerta, menos capaz de reagir com espontaneidade e menos correto em seu julgamento do trânsito e, assim, mais propenso a acidentes.



"REGISTRO DE BOATOS"

Um "registro de boatos" mantido pela Organização Mundial da Saúde recolheu, nos últimos três anos, 142 informações sobre casos suspeitos de varíola, procedentes de 52 países. As investigações comprovaram que nenhum desses casos correspondia às suspeitas.

A doença mais comumente confundida com a varíola era a varicela, muitas vezes em razão da similaridade de certos sintomas, tal como ocorreu na Itália em meados de

1980. Os investigadores também constataram casos de sarampo ou sarna, mas quase sempre tudo não passava de boatos.

O último caso mundial de varíola ocorreu na Somália, em outubro de 1977. Em maio de 1980, a doença foi declarada oficialmente erradicada pela Assembléia Mundial da Saúde. A resolução então adotada instava pela manutenção de um registro internacional e por uma completa verificação de cada boato.

LEITE EM PÓ

Um ex-alto funcionário do governo americano e especialista em nutrição diz que a alimentação artificial é uma das causas da mortalidade infantil:

O leite em pó — misturado a águas poluídas e em medidas inadequadas seria o responsável pela desnutrição e morte de milhares de bebês a cada ano.

A Organização Mundial da Saúde aprovou uma resolução recomendando aos países que estabeleçam corte na publicidade de leite em pó. Tal publicidade só seria permitida em publicações médicas.

PESO MÉDIO AO NASCER

Ásia. Estimam-se em 15 milhões os nascimentos com peso baixo, ou 20% do total de 73 milhões de nascidos vivos na região em 1979.

O peso médio ao nascer na Ásia é de 2.900 gramas.

África: Estimam-se em 3,2 milhões, ou 15% de um total de 21 milhões, os bebês nascidos com peso baixo.

O peso médio ao nascer na África é de 3.000 gramas.

América Latina: Estimam-se em 1,4 milhões o número de bebês nascidos com peso baixo, ou 11% do total de 12,4 milhões de nascidos vivos.

O peso médio ao nascer na América Latina é de 3.100 gramas.

Europa: Estimam-se em 536.000 os nascimentos com baixo peso, ou 8% do total de 7 milhões de nascidos vivos.

O peso médio ao nascer na Europa é de 3.200 gramas.

América do Norte: Estimam-se em 269.000, ou 7% do total de 3,6 milhões de nascidos vivos, os nascimentos com peso baixo no Canadá e nos Estados Unidos.

O peso médio ao nascer na América do Norte, é de 3.200 gramas.

Oceania: Estimam-se em 62.000 o número de bebês nascidos com baixo peso, ou 12% do total de 506.000 nascidos vivos.

União Soviética: Estimam-se em 380.000 o número de nascimentos com peso baixo, ou 8% de um total de 4,7 milhões de nascidos vivos.

Não se conhecem os pesos médios ao nascer nas últimas duas regiões.



MALÁRIA

O mal da malária continua crescendo na região norte do Brasil, principalmente na Amazônia, onde nunca dá trégua. Com o refluxo dos rios, comandado pela estiagem, é provocado o aparecimento de inúmeras lagoas onde se reproduz o **anofelino** mosquito transmissor da doença.

VEGETARIANISMO

Pesquisas feitas em dois grupos de pessoas — um se alimentando à base de carne e outro à base vegetariana, chegaram à conclusão que os que se alimentam com arroz integral são muito mais bem nutridos que os apreciadores da carne. Entre os que foram pesquisados, não se registraram casos de doenças provocadas pela ausência de proteínas animais.

A geriatria — tratamento para longevidade, inclui: abolir totalmente o açúcar e a gordura animal, comer frutas, verduras e legumes; beber pelo menos 2 litros de água por dia, caminhar diariamente 3 quilômetros, etc.

Segundo pesquisas feitas, o segredo da longevidade está numa dieta basicamente de cereais, verduras e proteínas da soja.

O leite da soja é preventivo da arteriosclerose cerebral, enfarte, obesidade e colesterol.

A FEBRE FAZ BEM

— Cientistas reabilitam antiga crença

A febre pode causar mais benefícios do que males ao organismo. A recente descoberta, feita por cientistas americanos, está mudando completamente o modo de encarar a febre e ao mesmo tempo reabilita uma antiga crença da humanidade. Há 2000 anos, os gregos pensavam que o aumento da temperatura do corpo servia para aquecer e expulsar os humores malignos que provocavam as doenças, crença que persistiu até o começo do século, quando foi descoberta a aspirina, medicamento capaz de baixar rapidamente a temperatura do corpo, em caso de febre. A partir daí, a febre passou a ser combatida indiscriminadamente e por todos os meios — até mesmo com drásticos banhos frios.

"A febre serve para mobilizar as defesas imunológicas do corpo contra as infecções e em alguns casos inibe diretamente o seu desenvolvimento", explica o fisiólogo americano Matthews Kluger, da Universidade de Michigan, um dos principais estudiosos do assunto e defensor da utilidade febre. "Para acrescentar 1 grau centígrado em sua temperatura, o corpo humano precisa acelerar em 10% o ritmo do seu metabolismo", diz o cientista. "Ora, um processo tão oneroso não teria sido preservado no corpo se não tivesse uma utilidade."

Reposta Inflamatória — O novo conceito sobre o papel positivo da febre começou a surgir a partir de estudos dos Institutos Nacionais de Saúde, dos Estados Unidos, que revelaram como ela se desenvolve e as mudanças que provoca no organismo. Quando o sistema de defesa do organismo detecta a presença de um elemento estranho no corpo, como, por exemplo, um vírus ou uma bactéria, imediatamente aciona um determinado tipo de glóbulo branco, chamado monócito, para isolá-lo. Ao entrar em ação, o monócito produz um hormônio — o **pirogênio endógeno**, ou EP — que viaja pela corrente sanguínea até o hipotálamo, a região do cérebro que controla a temperatura do corpo. Avisado pela chegada do hormônio, o hipotálamo mobiliza o organismo para produzir calor: os vasos sanguíneos se comprimem para evitar a perda de energia, as reservas de gorduras são solicitadas e uma sensação de frio faz com que a pessoa se agasalhe e se aqueça.

Quando ultrapassa o limite de 41 graus centígrados, a febre pode ocasionar lesões em determinados tecidos, delírios e convulsões. Certas pessoas, como recém-nascidos, idosos e cardíacos, também não suportam um período febril prolongado. Mas os pesquisadores americanos descobriram que a febre tem suas vantagens. O EP, seu agente provocador, também causa uma

redução do nível de zinco e ferro no sangue, substâncias vitais para o desenvolvimento de bactérias infecciosas. Estudos na Universidade de Yale mostraram que o EP ajuda também a controlar a infecção e estimula a resposta inflamatória, a principal defesa do organismo contra infecções.

CORAÇÃO

Um terço das mortes no Brasil se deve ao coração — e os médicos acusam a pressão alta, o fumo, a comida gordurosa e o stress como as principais causas de tal situação.

REMÉDIOS

Entrevistas feitas em S. Paulo e Rio de Janeiro, constataram que os cariocas têm uma saúde mais frágil que os paulistas. — Relatou o Instituto Paulista de Pesquisas de Mercado que 23% dos paulistas passam meses sem gastar um centavo em remédios. Esse tipo de poupança é praticado por apenas 5,2% dos cariocas.

A Aspirina, Melhoral e AAS contém um ácido fortíssimo que pode levar a criança à morte.

GENÉTICA

Os filhos de primos em primeiro grau sofrem um risco maior, em torno de 12%, de morte antes dos 20 anos ou de manifestarem defeitos como o nanismo, o albinismo, a surdo-mudez, além de diversos tipos de retardamento mental.

HEMORRAGIAS

Água salgada recupera hemorrágicos. O destino do paciente era morte certa, numa situação de hemorragia severa. Porém, descobriu-se em S. Paulo que basta injetar água salgada nas veias para o paciente se recuperar rapidamente.

Quando as emoções deixam as crianças doentes

Por experiência ou por conhecimento popular, sabe-se, há muito, que o medo pode produzir diarreia e que uma notícia chocante pode suprimir a vontade de comer, além de provocar uma sensação de mal-estar na boca do estômago ou, ainda, que a emoção de falar em público ocasiona, muitas vezes, secura de boca (falta de saliva) e dificuldade para engolir.

Estes exemplos, isto é, o medo, a notícia chocante e a emoção são estados psicológicos chamados afetivos que estão intimamente associados a sintomas do aparelho gastrointestinal, ou seja, diarreia, mal-estar na boca do estômago, boca seca e dificuldade de engolir.

Assim como estes, outros fatores emocionais podem ser responsáveis por sintomas no organismo. Podemos citar a vergonha, o acanhamento, a raiva e a

agressão, a revolta, o ciúme, e a inveja. São alguns dos sentimentos ou estados de espírito que os médicos e psicólogos estudiosos da medicina psicossomática chamam negativos ou desfavoráveis.

Realmente, são acompanhados de perturbações do funcionamento harmônico do corpo em suas várias partes: impedem que a pessoa tenha bom humor e também o desempenho correto de vários órgãos e suas funções. No aparelho digestivo, além de atrapalharem o fígado e a vesícula na produção e expulsão da bile, provocam ocasional falta (e, às vezes, excesso) de apetite, má digestão, azia, náuseas (de vez em quando vômitos, se a perturbação for muito intensa ou prolongadas por meses e até anos), regurgitação, arroto, sonolência ou excitação, gases intestinais, dores abdominais sem causas aparentes, diarreias de intensidade variáveis ou, ao contrário, prisão de ventre, hemorróidas. E pode haver ainda, insônia, falta de concentração, sonolência. Isso tudo pode levar uma criança a ter um escasso aproveitamento escolar ou o adulto a pouco rendimento no trabalho.

É claro que tal coisa é, frequentemente mal interpretada pelos pais, pelos demais familiares e até mesmo pelos professores que podem atribuir esses distúrbios a birra, capricho ou malandragem da criança (em qualquer idade) ou do adolescente. Pois saiba que não é nada disso.

Se assim foram interpretados, provocam condutas também negativas, como punição, im-

sição, até, castigos físicos ou, ao contrário, excesso de cuidados, como dar comida na boca, etc. Daí é fácil deduzir que esse comportamento só agrava a situação. Pais muito ansiosos passam a se preocupar em excesso com o filho. No íntimo, era isso mesmo que o que a criança desejava, mas cuidados exagerados passam a ser, também, contraproducentes.

Com isso queremos chamar a atenção dos pais e professores em geral para o fato de que uma criança pode ser sadia ou doente, dependendo muito da maneira como é educada ou, como se diz, da forma como é criada.

Controlar e usar corretamente as emoções é um dever dos pais. Transferir seus problemas, seus medos para a educação do filho é facilitar o aparecimento de sintomas, sobretudo os gastrintestinais, na criança.

Na prática, esses sintomas podem surgir em qualquer idade, desde os primeiros meses de vida até a fase adulta. Evidentemente, o médico experimentado deve conhecer e afastar as doenças orgânicas, mas mesmo estas têm, sempre, um componente psicossomático, isto é, uma parte causada por influências psíquicas.

OESP 17/01/83.



Aumenta no mundo o número de velhos

O número de pessoas em todo o mundo com idade igual ou superior a 60 anos deverá chegar a 580 milhões em 20 anos, podendo esse crescimento, de quase 100%, ser maior nos países em desenvolvimento. É o que esperam as organizações Mundial e Pan-Americana de Saúde segundo mensagem divulgada para o Dia Mundial da Saúde, cujo tema é "Remoçar a velhice". O compromisso maior, lembram os dirigentes das duas instituições, é dos países do Terceiro Mundo, que assumiram no plano de ação para o ano 2000 a meta mínima de aumentar a probabilidade de vida para pelo menos 70 anos, enquanto hoje, na América Latina, por exemplo a média de vida da população é de 63,7 anos.

Em "Mensagem para o Dia Mundial de Saúde", o ministro da Saúde, criticou a discriminação do idoso na força de trabalho, na sociedade e na própria família. "O idoso é útil e sempre novo no simples fato de existir" — afirmou o ministro lembrando que no decênio 70/80 a população brasileira com mais de 60 anos cresceu em 62% enquanto, no mesmo período, houve um incremento de apenas 28% da população do País como um todo. A vida média do brasileiro, que até recentemente era pouco superior a 50 anos, chega hoje, conforme o ministro da Saúde, a 65 anos.

O Brasil conta, atualmente, segundo dados do Ministério da

Saúde, com 7,6 milhões de idosos, enquanto em 1970 esse número não chegava a 4,8 milhões. A população de maiores de 60 anos, que se concentra nos Estados do Sudeste e do Sul, significa pouco mais de 14% do total de brasileiros, que passa de 119 milhões. Para o Ministério da Saúde, as ações de saúde "tiveram parcela significativa nessa elevação da perspectiva de vida do brasileiro."

Entretanto, as organizações Mundial e Pan-Americana de Saúde, ressaltam o fato de que é preciso fazer muito mais, "eliminando-se, especialmente, nos países do Terceiro Mundo os focos de pobreza, e de injustiça, onde só uma minoria vive confortavelmente". Segundo as mensagens divulgadas pelo Ministério da Saúde, "mantendo-se produtivos, os anciãos, que somam hoje 307 milhões em todo o mundo, contribuem para a redução da pobreza. Estudos das Nações Unidas e do Banco Mundial provam que nos países não socialistas em desenvolvimento 84% da população total ou 1,5 bilhão de pessoas vivem na pobreza e esse número aumenta a cada ano em 24 milhões, enquanto 16% vivem no luxo, tornando-se mais ricos a cada ano em 0,5%".

"O problema dos idosos, nessas sociedades — continua o documento — é o dos pobres explorados, desorganizados, e a luta contra a origem de sua pobreza é a luta contra as desigualdades que caracterizam essas sociedades." Para o diretor-geral da Opas, "os idosos podem dar grandes e significativas contribuições

Continua na pág. seguinte

NOSSOS DISTRIBUIDORES

São Paulo

Rua Amaro B. Cavalcanti, 632
Caixa Postal, 48.371
Tel. 294-2044
01000 — São Paulo, SP

Paraná

Rua David Carneiro, 277
Caixa Postal, 124
Tel. 252-2754
80000 — Curitiba, PR

Rio Grande do Sul

Rua Adão Bayno, 304
Caixa Postal, 6.170
Tel. 41-2118
90000 — Porto Alegre, RS

Pará

Av. Marquês de Herval, 911
Caixa Postal, 1.014
Tel. 226-6407
66000 — Belém, PA

Distrito Federal

Área Especial nº10-Setor B. Sul
Caixa Postal 40-0075
Tel. 561-4540
70000 — Taguatinga, DF

Rio de Janeiro

Rua Barbosa, 230
Tel. 269-6249
21350 — Rio de Janeiro, RJ

Bahia

Rua Anníbal Viana Sampaio, 42
Caixa Postal, 333
Tel. 233-3631
40000 — Salvador, BA

Minas Gerais

Rua Formosa, 196
Caixa Postal, 1.288
Tel. 467-5999
30000 — Belo Horizonte, MG

Pernambuco

Av. Norte, 3.028
Tel. 241-2075
50000 — Recife, PE

Portugal

Apartado 2400
Lisboa, Portugal

Ceará

Rua Érico Mota, 1.275
60000 — Fortaleza, CE

Maranhão

Rua Teixeira de Freitas, 375
Tel. 621-1272
65700 — Bacabal, MA

ATUALIDADES Cont. da pág. 50
à sociedade, permanecendo produtivos muito além da idade obrigatória de aposentadoria e dando-nos o benefício de sua sabedoria e experiência. Só resta aos governos, outras organizações e grupos jovens da população compreender o alcance da

contribuição que os idosos podem dar, se lhes forem proporcionadas as oportunidades”.

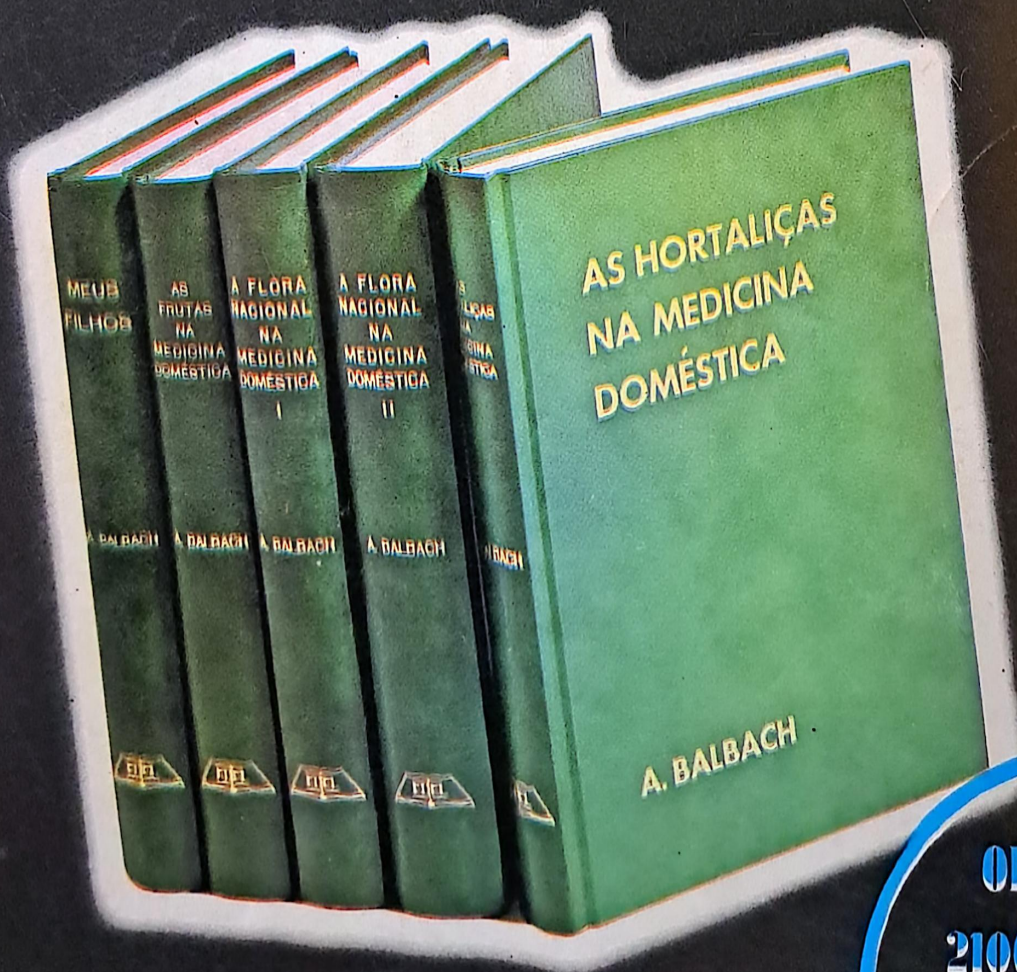
O presidente da OMS, Halfdan Mahler, acredita que precisará muito esforço por parte dos países em desenvolvimento para mudar uma situação praticamente já instalada: Os velhos

estão sendo afastados das tradições das próprias nações, que concedem aos idosos um lugar de honra. “Os governos deverão ter muito cuidado para não criar outras situações que excluam os velhos dos trabalhos que eles querem e são capazes de desempenhar”. **OESP 7/4/82**

MEDICINA NATURAL

**MAIS DE 1.000.000 DE EXEMPLARES
VENDIDOS NO BRASIL**

(5 volumes)



**OBRA COM
2100 PÁGINAS
ILUSTRADA
ENCADERNADA**

EDIÇÕES «A EDIFICAÇÃO DO LAR»